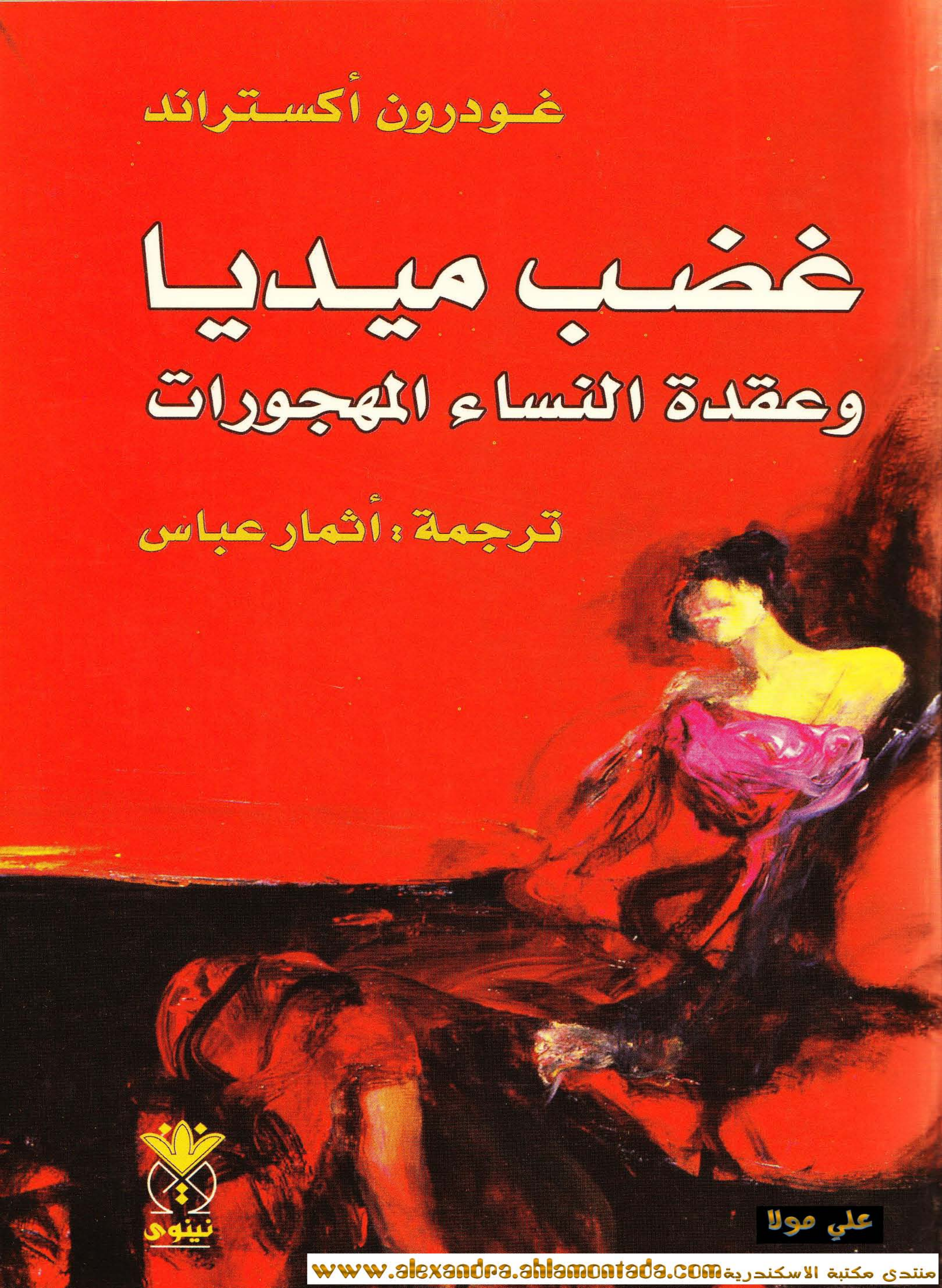

غـودرون أكســتراند
غضب ميديا
وعقدة النساء المهجورات
ترجمة : أثمار عباس
نينوى
علي مولا

اسم الكتاب: غضب ميديا وعقدة النساء المهجورات
اسم المؤلف: غودرون أكستراند
اسم المترجمة: أثمار عباس
القيـــــــاس: ١٤,٥ × ٢١,٥
عدد الصفحات: ٤٣٢
لوحة الغلاف: الفنان جبر علوان
١٠٠٠/٢٠١٠م - ١٤٣٠هـ



سورية . دمشق. ص ب ٤٦٥٠
تلفاكس: ٢٣١٤٥١١ ١١ ٩٦٣ +
هاتـــف: ٢٣٢٦٩٨٥ ١١ ٩٦٣+

E-mail: ninawa@scs-net.org
www.ninawa.org

التنضيد والإخراج والطباعة: القسم الفني - دار نينوى

غـــــضب ميـديـــــــا

وعقدة النساء المهجورات

غـودرون أكـسـتـرانـد

ترجـمـة

أثـمـار عبـاس

العنوان الأصلي للكتاب

Medeas Vrede

Ochandra dumpade Kvinnors Krisoch Utvcckling

Gudron Ekstrand

الناشر

Natrrochkoltur

الكاتبة غودرون اكستراند:

- مواليد السويد.
- تعيش في مالمو جنوب السويد.
- عملت أستاذة في جامعة لوند درست.
- أستاذة علم أصول التربية والتعليم، والدراما وعلم النفس.
- حالياً متقاعدة.

المترجمة: أثمار عباس

- خريجة معهد الفنون الجميلة قسم الفنون المسرحية ـ بغداد ١٩٨٣.
- خريجة أكاديمية الفنون الجميلة قسم الفنون المسرحية بغداد ١٩٨٧.
- كورس في كتابة السيناريو /مالمو/ السويد.
- ممثلة مسرحية وسينمائية.
- عملت محررة في بعض الصحف والمجلات العربية.
- قامت بإعداد الكثير من البرامج الإذاعية.
- عملت وأخرجت أفلام وثائقية وسينمائية.
- حائزة على الكثير من الجوائز في مجال الإخراج والتمثيل والسيناريو.

إلى أشواق قريباً منكِ!



«"ميديا":

كيف استطاع أن يهجرني أنا!!

أنا التي فعلت كل شيء من أجله!»

«مقطع من مسرحية ميديا»



ميديا وأنا... أو حلم الممثل!

أنا ممثلة مسرحية! في معهد وأكاديمية الفنون الجميلة كنت قد درست المسرح الكلاسيكي القديم، وقد استمرت دراستي سنوات طويلة، وكنت أقوم بأداء بعض الأدوار من المسرح العالمي مثل "انتيجونا" لسوفوكليس، "إلكترا" ليوربيديس، "أوفيليا" و"ديدمونة" لشكسبير، "مس جوليا" ستراندبرج، "الدُّبّ" تشيخوف، "بلانش" تنسي ويليام، "شن تي" بريخت، وغيرها من الشخصيات القديمة والحديثة التي استطعت أن أقدمها بنجاح كبير.

كان هناك حلم لدى كل ممثلة شابة: أن تلعب دوراً مسرحياً قوياً ومعبراً وتأمل أن تحصل عليه ذات يوم وتؤديه على المسرح. ومن الأدوار التي كنت أحلم بها دور "ميديا"، لكن "ميديا" شخصية مركبة ذات أبعاد يصعب فهمها وتجسيدها بسهولة، وكنت كممثلة شابة في بداياتها الفنية تنقصني التجربة والخبرة لمعرفة شخصية كهذه، ميديا مسرحية للكاتب الإغريقي "يوربيدس" كتبها قبل ما يقارب ثلاثة آلاف سنة، تدور أحداثها حول موضوع الخيانة الزوجية، ومدى تأثيرها على المرأة، فعندما يهجر "جاسون" زوجته ميديا وولديه الصغيرين من أجل الزواج بفتاة أصغر سناً، يرمي بزوجته ميديا في سلة المهملات من أجل زوجته

الجديدة، فتقف ميديا هنا وقفة غاضبة لتنتقم منه انتقاماً مروعاً، فتلجأ لقتل ولديهما العزيزين لتريه أشد العذابات قسوة. وقد اعتبرت "ميديا" ذلك الانتقام مجرد تعبير طبيعي من يد قدرية أكثر قسوة منها كان يمكن أن تحول دون موت الصغيرين، لكنها تقول إن ذلك كان خارجاً عن إرادها، فالقدر هو الذي أجبرها على اتخاذ قرار كهذا.

إن تبرير القتل الذي أعطته "ميديا" لنفسها أرادت أن تعبر به عن كمية العذاب الذي كانت تعانيه من ذلك الزوج الخائن.

«المربية : لا تستطيعين قتل
الثمار التي حملتها في أحشاءك.
ميديا : بل أستطيع ، إذا ما كان ألم الرجل
الذي أكرهه أعظم!»

«من مسرحية ميديا»

كان من الصعب عليَّ تقديم دور كهذا، ثم إنه على افتراض أنني وافقت آنذاك على أن ألعب دور ميديا، كان يتوجب عليَّ حينها دراسة الشخصية بكل أبعادها، النفسية والاجتماعية، دوافعها، انفعالاها، تصرفاها، ولماذا وكيف إلى آخر الحالات والمشاعر التي مرت بها.

في مهنتي كممثلة كنت قد تعلمت دراسة الشخصيات المسرحية بجميع أبعادها، وعندما يُسند إليَّ، أو لأيِّ ممثل، دورٌ معين ينبغي عليه

البحث في كيفية فهم ذلك الدور بصورة عميقة كي يستطيع أن يؤديه بشكل مقنع، وأحياناً يذهب الممثل ليراقب بعض الأشخاص من الحياة الواقعية الذين يجمعهم شبه قريب من تلك الشخصية التي سيلعبها على المسرح، ويحاول الاستفادة منها واقعياً لتقربه أكثر من حالة الدور الذي سيقوم بأدائه، وأحياناً أخرى يطلب من الممثل أن يجمع ويخزن كي يعيد ترتيب كل ما يستطيع من معرفة ومعلومات في الحياة، ليفهم الشخصية أكثر ويتبنَّاها ويقوم بتقديمها على المسرح.

لم ألعب دور "ميديا" أبداً؛ كنت أتمنى ذلك، لكنني لم أستطع آنذاك، وذلك لأنني كنت لا أفهم الألم الذي تعانيه المرأة في تلك الحال، وليس لديَّ أي معرفة بعذاباها، وكيف يمكن بكلمة واحدة أن تقلب حياها رأساً على عقب، وتتحول إلى جحيم ومعاناة وأزمات يصعب عليها الخروج منها أو تجاوزها بسهولة.

لقد اعتُبِر الكاتب المسرحي الإغريقي "يوربيدس" من أبرز كتاب المسرح الكلاسيكي القديم، نظراً للأعمال المسرحية العظيمة التي قدمها، وبالرغم من أها أعمال كلاسيكية إلا أها من أكثر النصوص القديمة تعبيراً عن مشكلات الإنسان المعاصر، فقد اهتم يوربيدس بكتابة معاناة الفرد العادي وهمومه الشخصية أكثر من اهتمامه بالشخصيات الأسطورية القديمة.

وقد اعتبرت نصوصه من النصوص الواقعية، نظراً لاحتوائها على مادة ثرية ونابضة بحياة الواقع اليومي البسيط. وقد كتب يوربيدس

أعماله بأسلوب سلس قدم فيه معالجات فائقة الدَّلالة لانفعالات الناس العاديين ومعاناهم النفسية، وقد ظهر هذا بصورة واضحة في أعماله جميعاً.

احتار المسرحيون المعاصرون في تفسير أعمال يوربيدس، وقامت أكثر المسارح الأوربية الحديثة بإعادة تلك الأعمال وإعدادها وعرضها بصورة معاصرة، الأمر الذي يدل على أنها أعمال عميقة لا تزال حية إلى زمننا هذا.

من أعمال "يوربيدس" الأخرى مسرحية "الفينيقيات"، ومسرحية "المستجيرات"، ومسرحية "عابدات بوخوس"، وغيرها.

«ميديا :

الخسيس! الجبان ، الكلمة الوحيدة

التي أستطيع أن أقولها بحقك ،

أيها المراوغ! ستأتي إلي .

أنت من دون البشر ،

أنت الذي سبب لي الألم

أكثر من أي شيء في الوجود.

لن أرتاح ويهدأ لي بال إلا إذا ذقت طعم

الإهانة والعذاب الذي ذقته أنا منك!»

«من مسرحية ميديا»

أيُّ عظمة عالية تفوق بها "يوربيدس" بتعبيره عن عذابات المرأة المهجورة! وأيُّ وصف دقيق عبَّر به عن مشاعر الخذلان التي تعانيها! إنه وصف لم يتفوق فيه أحد من المسرحيين حتى الآن.

الآن بعد أن أدركت أن شخصية ميديا يعيشها كثير من النساء في يومنا هذا، وهذه حقيقة، فهناك "ميديات" شبيهات تماماً بميديا يوربيدس، وقد عشن نفس التجربة التي عاشتها ميديا قبل آلاف السنين، ويحملن نفس مشاعر الألم والعذاب، وبعد مرور سنوات تملّكني الفضول لمعرفة هذه التجربة، فقمت بإعادة قراءة المسرحية، ووجدت أنه من حسن حظي وحظ الجمهور أنني لم ألعب هذا الدور، إذ لم أكن لأفهم ماذا تعني كلمات ميديا، ولا أعرف الآلام والعذابات الذي تعانيها. فكرت في أن أتعرف إلى شخصية ميديا عن قرب، ليس لشيء إلا لأفهم فقط تلك اللغة القوية والحاسمة التي قيلت على لسانها، والتي لم أسمعها تقال على لسان امرأة في حياتي أبداً.

«ميديا:

أوه! لماذا لا تأتي صاعقة من السماء

وتضربني على رأسي وتمحيني من الوجود!

أســـأل الله الموت كي أتخلص من هذا العذاب!»

«من مسرحية ميديا»

كيف بدأت كتابة هذا الكتاب؟

كنتُ أتمشَّى في أحد الأسواق التجارية، والتقيــتُ صــدفة بإيفــا صديقتي من أيام المدرسة. نادتْ إيفا باسمي عدة مرات. لم أكن أتوقع أن تلك المرأة التي تنادي تقصدني أنا، لم أعرفها في بداية الأمر، لأننا لم نعــد نلتقي منذ سنوات طويلة، لكن بعد أن اقتربت مني عرفتها:

– يالها من مفاجأة! إنها صديقتي الجميلة إيفــا! قلــتُ لنفســي، ثم تابعت:

– لا أصدق! إيفا! لقد تغيِّرتِ كثيراً، نحفتِ كثيراً، كما أنك تبدين أكبر سناً، ماذا حلَّ بك؟

– لقد تطلَّقت!

هكذا أجابتني صديقتي إيفا وكأنها تشرح لي ســبب كــلِّ تغيُّرِهــا وتدهور وضعها. تبادلنا أرقام الهواتف، والتقينا بعد ذلك مرَّاتٍ عديــدةً، وعادت صداقتُنا مجدداً، وأصبحتُ أنا صديقة إيفا المقربة مرَّةً أخرى. لقد تحدَّثنا كثيراً وتحدثت إليَّ إيفا بقلب مفتوح عن تجربتها قبل الطَّلاق.

– زوجٌ أحبَّكِ وأحببتِه سنواتٍ طويلةً، ولكن بعد ذلك تكتشــفين أنك كنت تعيشين في كذبة كبيرة، حياة عبارة عن خدعة، عرفتُ أنــه لا يُحبُّني ويُحِبُّ امرأة أخرى!

– هل واجهتِه بذلك؟

– نعم، ووعدني بأن يتركها!

– أمم، ذلك الوعد الذي لا يتحقق أبداً!.

لقد عاشت إيڤا فترة عصيبة قبل الطلاق، كان زوجها يغيب ساعاتٍ طويلةً يومياً، ولا تعرف أين يذهب، وليس لديها أيُّ علم عمَّا يفعل خارج المنزل، ولم يخطر ببالها يوماً أنه يُفكِّرُ أو يُخطِّط لشيء ما، ولا تعرف ما المفاجأة التي كان يُخبِّئُها لها.

تزوج الزوج، وأصبحت الزوجة الثانية حاملاً، أما إيڤا فلم تكن تعرف أيَّ شيء إلا بعد أن أنجبت زوجته الأخرى طفلاً، وهكذا فقد غيَّر مجيءُ الطفل الجديد كل شيء، وعرفت إيڤا بخيانة زوجها، وتحطَّم قلبُها وتحوَّلت حياتُها إلى عذاب ومعاناة، وأحسَّت بأن علاقتها قد انتهت وزوجَها رحل نهائياً. أهملت إيڤا نفسها وامتنعت عن الطعام والشراب، ولم تستطع النوم، وهكذا دخلت في اكتئاب عميق وتام.

إنَّ معاناة صديقتي إيڤا هذه عادت بي إلى الطفولة، ذكَّرتني بصديقة أمي، جارتنا مايا، عندما هجرها زوجها وتزوج بامرأة أخرى، أحست مايا بصدمة كبيرة، وكانت تأتي كلَّ يوم إلى أمي تجلس معها في المطبخ ساعاتٍ تَسُبُّ وتلعن زوجها وزوجته الجديدة. كانت أمي تُعِدُّ لها الشاي والكعك وتقوم بمواساتها.

لقد فهمت فيما بعد أن أكثر ما يُثير النساء هي حالات كهذه فيتعاطفن مع المرأة المخدوعة بشكل كبير، ويهتممن بها ويقفن إلى جانبها

وينصتن إليها ويساعدنها بكل الطرق كي تتجاوز محنتها هذه.

كانت مايا تبكي بحرقة شديدة وهي تتحدث إلى أمي، كم من مــرة تمنَّتِ الموت! كانت أمي تحاول تهدئتها، وأحياناً تتشاجر معها وتقول لها:

- فكّري قليلاً بالأطفال يا مايا!

كانت أمي تدخل مع مايا في نقاشات طويلة عن النساء وتصرفاتهن، وكيف أن على مايا أن تكون قوية لتتخطَّى أزمتها.

وذات يوم قامت مايا بمحاولة يائسة لاسترجاع زوجها، فذهبت إلى منزل الزوجة الثانية وطلبت منها أن تترك زوجها. سمع الــزوج بــالخبر، وسارع إلى مايا وأخذ يسب ويلعن بالضرب والشتائم، وحذرها مــن أن تقترب مرة أخرى من زوجته وبيته الجديد!

هرعت مايا مباشرة إلى مطبخ أمي وهي في حالة من الهيستيريا التامة، وجلست هناك مستغرقة في بكاء مر.

كانت مايا تتحدث دون انقطاع، بينما أمي تنصت إليهــا بانتبــاه واهتمام كبيرين. إن النساء يتحدثن عن أمــورهن وعــذاباتهن الخاصــة للآخر، وهنَّ عكسُ الرِّجال الذين لا يرغبون بــالكلام عــن معانــاتهم الشخصية، هذا ما أعتقده أنا على الأقل، لأنني لم أسمع غير ذلك.

بعد أن بدأت مايا تشعر باليأس فكَّرت في الانتقام من زوجها، وفعلاً قامت بمحاولة فاشلة عبر إشعال النار في حديقة الزوجــة الجديــدة، ثم اختفت بعد ذلك من المدينة بأكملها، انتقلت مع أطفالها الصغار إلى مدينة بعيدة، ثم قيل فيما بعد إنها انتقلت إلى منزل والديها في مدينــة أخــرى.

أتمنى أن تكون قد التقت بزوج لطيف يحترمها ويرعاها هي وأطفالها.

عندما يندلع وباء الطلاق بين صديقاتي، أو زميلات لي في العمل، يستفزُّني كثيراً مصير هؤلاء النساء المطلقات، أبدأ بالانتباه إلى وجوههنَّ وإلى تصرفاتهنَّ، وأوَّل شيء ألاحظه عليهنَّ هو اختفاء البسمة من شفاههنَّ، وأرى وجوههن حزينة بعمق لا يصدق، وهكذا تكون المرأة المطلقة قد وضعت قناعاً على وجهها تُخبِّئُ وراءه مأساتها الكبيرة، ثم أراقبهن بحذر، أقترب منهن بهدوء، ثم بعد ذلك أبدأ بالسؤال عن أوضاعهن.

لي صديقة دكتورة في علم الاجتماع قالت لي ذات مرة عبارة أخذت أفكر فيها طويلاً:

– إن كثيراً من الرجال يرغبون بتغيير زوجاتهم بعد زواج يدوم سنوات!

كذلك شخصية جاسون في مسرحية ميديا، يقوم بتغيير زوجته وولديه، ويتزوج من فتاة أخرى بعد أن قال لزوجته ميديا:

– لقد أخذتِ الكثير، فهذا يكفي!

فكرت في أن أقوم بدراسة وتقديم بحث عن النساء المهجورات، كما كنت قد قدمت سابقاً دراساتٍ وبحوثاً في الأساليب الخفية وراء تصرفات البشر من خلال الكشف عن سلوكهم وتصرفاتهم الحياتية، عشر سنوات من حياتي كنت قد كرستها لدراسة تلك القيم التي تتحكم بتربية الأطفال في مختلف الثقافات وتهيمن عليهم. كان من المشوق جداً أن أبحث عن

تلك الأجوبة في ثلاثة بلدان من العالم، وهي الهند، الصين، السويد. كانت هذه أطروحتي في التخرج، وقد بنيتها على معلومات من ٩٠٠ شخص.

أما الآن فقد أحسست بأني مستعدة كي أقدم بحثاً يكشف الأساليب والطرق في سلوكيات الرجال وهجرهم لزوجاتهم. من الصعوبات التي واجهتها في البداية: كيف أستطيع الاتصال بنساء مهجورات لديهن تجربة في هذا المجال؟ وبأيٍّ طريقة أتواصل معهن؟ في النهاية توصلت إلى حلٍّ هو أن أكتب إعلاناً في الجريدة الصباحية أقول فيه:

«مطلوب الحديث مع امرأة مهجورة
تكون قد هجرها زوجها وتزوج بأخرى،
هل يمكن لهذه المرأة أن تساعد النساء
الأخريات اللاتي يمررن بنفس التجربة؟
للاستفسار الرجاء الاتصال على الرقم: ....»

لم أتوقع أبداً أن أحداً سيتصل بي، لكن المفاجأة كانت أن هاتفي لم يتوقف عن الرنين يومين أو أكثر. في ظرف عدة أسابيع التقيت ببعض النساء اللاتي اتصلن بي، وزرت بعضاً منهن في بيوتهن، والقسم الآخر منهن زارني في بيتي. وهكذا استطعنا الحديث بقلب مفتوح عن الهجران. لقد لاحظت أن حكايات النساء والأزمة التي عشنها تشبه تماماً ما وصفه يوربيدس في مسرحيته على لسان "ميديا" من أنهن يشبهن شخصية ميديا

بكل تفاصيلها، نفس الصدمة، نفس ردة الفعل، نفس مشاعر الكراهية والحزن، وكيف تتحول حياقن المستقرة إلى حطام وفوضى تصبح المرأة فيهما كالأعمى التائه وسط ضياع تام لا تعرف كيف تستدل على طريقها. كل هذا يشتركن فيه مع "ميديا" ما عدا مشاعر الانتقام الغاضبة التي عبرت بها ميديا، فإن نساء اليوم لا يقتلن أولادهن حتى إن كن يحملن مشاعر الانتقام في داخلهن.

إن كل ما هو مكتوب هنا أحداثٌ حقيقية، ثلاثون امرأة شاركت في هذا الكتاب، استشهدت ببعض كلماقن ونقلتها كما قيلت على ألسنتهنَّ، وكي أحميهنَّ وضعتُ لهنَّ أسماء مستعارة، وأحياناً يظهر نفس الشخص بأربعة أو خمسة أسماء مختلفة في الكتاب. بالتأكيد الظروف التي تحدثت عنها يمكن لها أن تفضح هوية المتحدث، لذا غيَّرتُ الأسماء.

لقد عبرت النساء اللاتي قابلتهنَّ عن مشاعرهن بقوة، وبكى أغلبهن بحرقة شديدة عندما تحدثن عن طلاقهن، وأحياناً استعملن كلمات سيئة عبرن بها عن مشاعر الغضب والكره للرجل وزوجته الجديدة، وكن يطلقن على الحبيبة الجديدة صفاتٍ مثل الحمقاء والغبية، وغير ذلك.

– لا أصدق! هل حدث ذلك حقاً أم أنه كابوس مريع؟ لا أصدق!

خلال الفترة التي تعيش فيها المرأة المهجورة حالة من الضياع التام لا تستطيع الحديث عما تشعر به، ولكن بعد فترة، عندما تخفت مشاعر الحزن والألم، تستطيع أن تقول:

– الآن أستطيع أن أحكي كيف حدث لي هذا. وتبدأ بالحديث عن

إحساسها بالوحدة والأوقات اليائسة والفوضى العارمة التي خيَّمت على حياتها، وصولاً إلى تجاوزها للمحنة والخروج منها. لهذا السبب وغيره طلبت من هؤلاء النساء مشاركة زميلاتهن في الحديث عن تجاربهنَّ كي تستفيد منها الأخريات، وقد تساعدهن هنَّ أنفسهنَّ على تجاوز أزماتهنّ. وقد لاحظت أن جميع النساء كن سعيدات بتقديم خبراتهن إلى الأخريات، في الوقت الذي كن يفتقدن إلى من يرشدهن، وكن يتمنَّين لو أن هناك من شاركهن حينها حتى ولو بكلمة صغيرة تخفف عنهن تلك التجربة المرة، لذا فقد قدَّمن بحبٍّ يد العون وكلَّ تجربتهن لمساعدة النساء الأخريات ومشاركتهن في معاناتهن ومقاسمتهن الأمل معاً.

أحب أن أقول لتلك المرأة المهجورة إن عليها أن لا تختبئ وراء آلامها، وعليها أن تظهر معاناتها وتخرجها لتستفيد منها النساء الأخريات، ولتساعدهن على تجاوز هذه الأزمة.

عندما تنظر إيفا في تجربتها وتعود إلى الوراء، إلى تلك الفترة الصعبة تقول:

- حمداً لله، لقد انتهيت منها الآن! لقد أخذ الحزن مني وقتاً طويلاً، أما الآن فقد انتهى كل شيء!.

من الضروري أن أُشير إلى القارئ الكريم بأن هذا الكتاب بحثٌ عن النساء المهجورات، وقد رُوِيَ من طرف واحد فقط، إذ إنه لا يتحدث عن الرجال أو عن زوجاتهم الجديدات، ولو كنت فعلت ذلك لأصبح كتاباً آخر، وبانطباع آخر، وبآراء ووجهات نظر أخرى تختلف عن هذا

البحث الذي يتناول الزوجات المخـدوعات الشـبيهات بـشخصية "ميديا".

بالتأكيد موضوع الرجال وهجراهم لزوجاهم والزواج بامرأة أخرى يستحق الحديث وكتابة كتاب آخر عنه، ولكن ربما في المرة القادمة.

من الجدير بالذكر أن هذا الكتاب لا يدور حول مشكلات الطلاق والأطفال أو حضانتهم أو تربيتهم، ولا هو بحث عن قانون لحقوق النساء وما شابه ذلك، إنه بحث يركز على حالة الزوجة عندما يتركها زوجها، والصعوبات التي تمر بها، وكيفية إيجاد طرق لإعادة الثقة إلى نفسها وعودة الحياة إليها مرة أخرى.

هناك كتب كثيرة تتحدث عن الطلاق، وكيف ينبغي على المرء التفكير جيداً قبل الإقدام على قرار كهذا، لكن هذا البحث ليس له علاقة بأيِّ نوع من هذه المواضيع، إنه كتاب يحكي عن النساء المهجورات على الصعيد الشخصي، ويصف حالاهن ومشاعرهن، إنه تجربة حقيقية قد تكون عاشتها ملايين النساء في العالم، فهو محاولة للتقرب أكثر من مشاعر المرأة ومعايشتها لحالة الهجر.

شكراً، شكراً...

شكراً لجميع النساء اللاتي تحدثن عن تجربتهن بشكل صادق كي تصل إلى النساء الأخريات، وأُهدي إليهنَّ هذا الكتاب، كما أُهديه إلى الزوجة المهجورة المتروكة وحيدة والزوج يدعو عشيقته إلى سريرها! إلى

المرأة التي قدم لها زوجها عدوى الأمراض المعدية! إلى المرأة الصابرة على معاملة الزوج السيئة لها ولأطفالها وذلك لمعاقبتها كي لا تطلب الطلاق مرة أخرى، إلى المرأة التي خبأت نفسها في زريبة للحيوانات في البرد القارص وذلك لتتجنب غضب زوجها! إلى كل هؤلاء النساء أقول: شكراً لشهادتكن القوية التي أعطتني الدافع والقوة لكتابة هذا الكتاب.

الفصل الأول

الهجران!



الـهـجـران

«ميديا :
الحب الجديد يُنسّي الحب القديم.
لم يعد يهتم ببيتنا بعد اليوم!.»
«من مسرحية ميديا»

عندما يهجر الرجل سزوجته فجأة ويتزوج بأخرى فإن المرأة من شدة الصدمة لا تعرف ماذا تفعل، ولا تفهم ما الذي يدور في داخلها من عذابات ومعاناة، يعود هذا الأمر ربما لافتقارها إلى الخبرة وإلى تجربة الهجران، ومن دون وعي منها تشعر بأنها فقدت أشياء كثيرة في حياتها بالغة الأهمية، من ضمنها احترامها لذاتها، ثقتها بنفسها تتزعزع، ولا تعرف ما المعنى الحقيقي لهذا الفقدان المفاجئ الذي بدأ بهجران الزوج لها.. فحين غادر غادرت معه كل الأشياء.

في الهجران يكون إحساس المرأة مزيجاً من الحزن واليأس، وشعوراً بالإهانة والتحقير، وإحساساً بالذنب، وغضباً وكرهاً وانتقاماً وبكاءً لا يتوقف. كل تلك المشاعر التي لدى ميديا وجدتُها لدى نساء اليوم، فميديا تشعر بنفس مشاعر الحزن، والإهانة، ولدى نساء اليوم أيضاً نفس تمنيات ميديا بالموت.

إن أغلب النساء، بعد أن يتجاوزن محنتهن وينهضن من حزهن، وبعد أن يستعدن احترامهن لذواهن، يقمن بعدة أعمال لحياهن الجديدة، وأوَّل شيء تقوم به المرأة هو البحث عن مكان آخر تبدأ فيه حياها الجديـــدة. وهكذا، بمساعدة الأصدقاء والمعارف، تضطر إلى المغادرة إلى مكان آخر، وترك بيتها وحياها، والرحيل بعيداً عن الزوج، وبدء حيـــاة أخـــرى في مكان آخر. وهذا قدر الميديات جميعاً، تماماً كقدر ميديا يوربيدس الـــتي تركت بيتها ومدينة زوجها وراء ظهرها، بمساعدة والدها الشمس الذي أرسل إليها بدوره العربة الطائرة، فاستطاعت ميديا أن تطير بعيداً عن بلد زوجها، وترك لنا "يوربيدس" الخيال لنتصور ميديا وكيـــف ستواصـــل حياها بعد الطلاق، فهي تنتقل من مدينة "كورينث" إلى مدينـــة "أثينـــا"، المدينة التي تقع على مقربة من البحر، لتعـــيش بحريـــة وســـلام وتقـــوم بالأعمال التي كانت تتوق أن تعملها يوماً ما في حياها، وتساعد زوجـــة الملك في ولادها، وكذلك نجد أن المرأة اليوم تجد لنفسها عمـــلاً كانـــت تطمح إلى أن تنجح في القيام به ذات يوم فتبدأ بتحقيقه، وهذا ما تفعلـــه جميع النساء المهجورات.

إن شخصيَّات ميديا وإيڤا صديقتي وجارتنا مايا ونســـاء أخريـــات، كلهن جعلنني أبدأ بكتابة هذا الكتاب، بل وصمَّمتُ مع نفســـي علـــى دراسة هذه التجربة ومقارنتها بتجربة ميديا، وأن أقوم بالبحث عن المعاناة الداخلية المختبئة داخل النساء والعوامل المشتركة بينهن وبين ميديا.

إن النساء اللائي عشن الهجر شيئاً فشيئاً، وعرفن كيـــف أن حيـــاة

الشريك وصلت إلى نهايتها، وبعد أن يكتمن ألمهن ويرحلن بصمت، لسن بحاجة إلى كلمات كثيرة، لأنهن عرفن كيف جرت الأمور وما وصلت إليه، وعرفن أيضاً مشاعرهن، وليس هناك سر بحاجة إلى كشفه، لكن الصعوبة الكبيرة مع هؤلاء النسوة اللائي لا يعرفن شيئاً عما حدث لهن -وذلك لأن مشاعرهن تكون في تلك الفترة بالذات واقعة تحت سيطرة حالة من الذعر- وتراودهنَّ أفكار تهدد حياتهنَّ واستقرارهنَّ النفسي، كل هذه الأشياء تعيق إدراكهنَّ وتمنع الوعي عن الاستيعاب. من المعروف أن الخوف يستهلك طاقة كبيرة من الجسد، وبهذا تصبح المرأة المهجورة بدون طاقة وليس لديها القدرة على عمل أيِّ شيء، ولا حتى كيف تصف مشاعرها وما تشعر به، ولا تعرف كيف تُعبِّر عن ما يحدث لها، ولا حتى بكلمات بسيطة.

لنعد إلى "يوربيدس" ونرى كيف وصف في مسرحيته حالة "ميديا" النفسية ووضعها المتأزم على لسان أمان:

«أمان :

هناك ميديا مستلقية على الأرض ،
لا ترفع نظرها إلى فوق . تضغط بجبينها
بقوة على الارض . لا تأكل . لا تشرب ،
عذاب . ألم . جسد يرتجف . صامتة
لا تتكلم كحجرة صماء . كالأطرش
لا تسمع نصائح الأصدقاء ومواساتهم لها .
أصبحت كموجة في بحر.

من تلك اللحظة أدركت ميديا بان زوجها قد خانها وبدأت دموعها تنهمر لأيام طويلة دون انقطاع».

«من مسرحية ميديا»

بأي كلمة يوصف الشعور بالهجران؟

قد يكون الشعور بالفقدان أحد الأوصاف!

– عندما هجرني زوجي، بالطبع كانت حالتي سيئة للغاية!

هذا ما قالته جميع النساء دون أن تفهم شيئاً مما حدث لها.

إن المرء يعيش حالة غير واضحة من الفقدان، إذ يختفي الشعور بالهجران وينتقل إلى الحالة الثانية، وهو الشعور بالخوف، الخوف من كل شيء، إحساس بالهلع من أن يخسر أشياء أكثر وأكثر. ويزيد الهجران الشعور بالأشياء السلبية، وينمو إلى أن يصل إلى حدٍّ فقدان الثقة بالنفس وعدم احترام الذات. وفي حالة وجود الزوج قريباً فإن الزوجة يراودها الشك في عدم فهم ما يدور حولها، إذ تصبح مشاعرها في حالة من الارتباك والحيرة، وذلك لأن حقيقة الواقع تقول إن الزوج لا يزال موجوداً هنا، ويكون هذا منافياً للعقل، ولا يتناسب مع مشاعر الفقدان التي تحملها في داخلها بأنه هجرها، وأنه بعيد ولن يعود إليها أبداً.

من النادر أن تعرف المرأة بماذا يفكر زوجُها أو يُخطِّط، وتقول:

– إنه غير متواجد في البيت! لا أراه حاضراً معنا، أراه فقط جالساً يأكل الطعام، أو نائماً على سريره، عدا ذلك لا أشعر بوجوده في البيت أبداً!

بعد الطلاق قالت النساء اللاتي التقيت بهنَّ:

– كنت أتمنى أن أعرف ماذا كان يفعل في غيابه الطويل. كنت أتمنى أن أراه كيف يقضي كل تلك الساعات بعيداً عن البيت! كنت أتمنى أن يساعدني أحد ويقول لي ماذا كانت تُخبِّئ لي الأيام!

إن الحياة مليئة بإشارات التحذير، تغيير صغير في مزاج أو تصرف الزوج قد ينبه المرأة إلى أشياء كثيرة. نحن البشر لدينا مقدرة على الإحساس بالتحذيرات التي تهدد حياتنا ونفهمها سريعاً ونحاول محاربتها والعمل على أن لا تحدث، وبهذا نتجنب خطر وقوعها، بالطبع يكون من السهل على الزوج أن يجد الأعذار الكثيرة عن تأخره وعودته في الليل متأخراً، على سبيل المثال:

– في الطريق ازدحام كثير!

– صديق لي في العمل كانت لديه مشكلة ووقفت أساعده في حلها!

أو حادث مروري قطع السير لساعات، وغيرها من الأعذار الأخرى، لكن في حالة تكرار تلك الأعذار وعودة الزوج إلى البيت متأخراً يومياً، أو عودته إلى البيت صامتاً لا يتحدث، أو اختفاء الضحكة من فمه، أو تغيُّر شيء من تصرفه المعتاد، كل هذه إشارات يمكن أن تقوم بتنبيه الزوجة إلى أن هناك شيئاً يحدث في الطريق، لكن هناك نساء يحاولن مواساة أنفسهن بالقول:

– ليس هناك أمر جِدِّيٌّ! إن هذا سينتهي عما قريب وسيعود زوجي كما كان سابقاً!

لكنْ، في نفس الوقت، تشعر المرأة بأنها مهجورة، مهملة، بعد أن كانت معتادة على أن يقول لها زوجها:

– حبيبتي أنا أحبك! تُذهل فجأة من صمته وابتعاده عنها بهذا الشكل المفاجئ.

في داخل الهجران!

ليس هناك فرق في مشاعر المرأة المهجورة، سواء أكانت قد قضت ٣٠ سنة من عمرها مع زوجها، أو عاشت معه ٤ سنوات، أو حتى فترة الخطوبة والاستعدادات وأصبحت على وشك الزواج، ليس هناك أيُّ اختلاف في المدة، فالمشاعر هي نفسها، والشعور بالخيانة والخذلان هو هو، وردود الأفعال لدى النساء هي نفسها، فعندما تكون المرأة مرتبطة برجل ثم يرتبط ذلك الرجل بامرأة أخرى تتحول حياة الزوجة إلى جحيم أو تكون أشبه بكابوس مريع لا تعرف الخروج منه، لا تعرف مع من تتكلم، ولا إلى من تلجأ، فتشعر بضياع رهيب، لا تستطيع أن تفهم أو حتى أن تجد تفسيراً لحيرتها وضياعها، وهو ما يزيد إحساسها بالوحدة، وتشعر بأنها وحيدة مرمية في سلة المهملات!

بعض النساء يحاولن التحدث إلى الزوج نفسه صاحب المشكلة كي يفهمن منه مباشرة، ولكن –ومن خلال بحثي هذا– وجدت أن أغلب النساء اللواتي يلجأن إلى أزواجهن ويتحدثن إليهم يجدن جواب الزوج على شكل هجوم وصياح، ويبدأ الزوج بإطلاق كلمات سيئة في حق

زوجته وينعتها بالمريضة الغيورة، الشكّاكة التي تبالغ بشدة، وغيرها من الكلمات. وهكذا يُغلَق الموضوع، ولا تُعاوِد الزوجة فتحه مرة أخرى. ثم بعد ذلك يأتي تدخل النساء ونصائحهن اللاتي هن أنفسن لا يمكنهن أن يتّبعنها، وفي نهاية المطاف تتبع الزوجة نصيحة النساء وتصدق كلام الزوج وتعيش في حالة جهل تام وليس لديها أيُّ علم بما يجري من حولها. وهذا يخلق فيها إحساساً بالإيمان والثقة بزوجها وتصرفاته، وتصبح كالعمياء لا يراودها أيُّ شعور بالشّكِّ لمعرفة علاقات زوجها الغرامية.

ليس من الطبيعي أن يُثير الرجل الوساوس داخل صدر زوجته، وإن الدواخل البشرية ليس لديها الخيال لأن تظن أو تشك دون وجود شيء يسترعي انتباهها أو يحفزها ولو بحافز ضعيف، مثلاً يعود الزوج متأخراً إلى البيت ويحمل رائحة عطر غريب! تعثر الزوجة في أحد جيوبه على فاتورة مشتريات لا تعرف عنها شيئاً! يسافر في رحلة عمل إلى برلين وتكتشف في أحد جيوبه عملة نقدية إيطالية! يجب على الزوجة أن تطالب الزوج بتفسيرٍ لكلِّ تلك الألغاز! لمن اشترى تلك المشتريات؟ من أين حصل على العملة الإيطالية في حين كان مسافراً إلى برلين؟ من أين جاء العطر الغريب الذي يضعه الآن؟ أن تبحث عن الحقيقة بجدية عبر أسئلة واضحة وصريحة يقدر أن يصل المرء من خلالها إلى رفع النقاب عن علاقة مخفية. عدم الصدق بأجوبة الزوج يُعزِّز الشّكَّ أكثر، وأن هناك حقيقة أخرى حقاً يحاول إخفاءها. بالطبع يستطيع الزوج تضليل الزوجة فيحاول القول مثلاً:

- إن النقود الإيطالية جاءت بالغلط من صاحب مطعم في برلين! وفاتورة المشتريات "التي اشتراها لزوجته الثانية" تصبح ورقة احتاج إليها فقط كي يكتب عليها رقم هاتف ما!

- أيُّ رقم هذا؟ وأين كتبته؟ وغيرهما من الأسئلة التي يمكن أن تطرحها المرأة وقد تكشف لها ما الذي يجري من حولها.

تقول إحدى النساء:

"- لقد خدعني مرتين! المرة الأولى عندما أحب امرأة أخرى وتزوج بها! والمرة الثانية عندما كان يكذب، كنت اسأله عن تصرفاته الغريبة، وكان يجيبني دائماً بالكذب!".

إن المغزى من تلك الأسئلة هو أنه عندما تشعر المرأة بانسحاب زوجها عنها تحاول مبكراً أن تفهم أين الخطأ في العلاقة، وربما تحاول إصلاحه.

في أثناء فترة تحضير الزوج لعلاقته وزواجه الجديد، وقبل أن تكشف الزوجة تلك العلاقة، تشعر بأن الوقت يمضي ببطء شديد، والأيام تمر وكأنها سنوات طويلة. من غير الطبيعي أن يعيش الزوج مع امرأتين في الآن ذاته ولمدة طويلة، سنتين أو خمس سنوات، دون أن تعرف الزوجة أو تشعر بشيء عن تلك العلاقة.

تقول إحدى النساء في مقابلتي لها إن زوجها هجرها هي وطفليها الصغيرين، بعد أن علمت بزواجه الثاني من فتاة صغيرة، بعد ثلاثة أسابيع فقط.

إن الزوج الذي يعيش حياتين مزدوجتين وبين زوجتين اثنتين يجعل المرأتين تشعران بالوحدة، كلا منهما -على حدة- تشعر بأنها وحيدة.

إن الشيء الأول الذي تشعر به الزوجة هو أن علاقتها الزوجية تفتقد لشيء ما لكنها لا تعرف ما هو، وقبل أن يخطط الزوج لهجرها والارتباط بامرأة أخرى تبدأ بإدراك أن علاقتها بدأت تفتقد إلى الحنان وكل ما يتعلق بالعلاقة الزوجية الحميمة. يتجاهلها الزوج ويدير ظهره لها في الفراش وينام، أو يتحدث إليها بتعبير غير لائق. كل هذا يكفي ليخلق لدى الزوجة الشعور بعدم الأمان والشعور بالوحدة والهجران، وهو يزداد وينمو يوماً بعد يوم، في بداية الأمر تلقي اللوم على نفسها، وتشعر بأن هناك خطأ ما في تركيبتها هي، فتتضاءل ثقتها بنفسها إلى أن تختفي نهائياً، وتكتشف أنها قد ارتكبت عدة أخطاء أو هفوات مع زوجها دون أن تقصد.

التغيير ـ هل هو شيء هام أم تهديد ؟!

إن مشاعر المرأة المهجورة تكون مليئة بالخوف، الخوف من أن عالمها الهام أُخِذَ منها وأن حياتها كلها تبدَّلت، ويكبر شعورها بالخوف، فلا تستطيع النوم، شهيتها للطعام تصبح معدومة إلى أن تصل إلى حالة من التعب والإرهاق النفسي الشديد. وهناك أمثلة كثيرة على نساء ناضلن بجهد كبير ليبقين على عالمهن مع أزواجهنَّ ولا يفرِّطن فيه، بالرغم من أن حبهن له قد انتهى منذ فترة طويلة.

إن التغيير عند كثير من الناس شيء إيجابي، وخصوصاً إذا كانوا يعيشون وضعاً سيئاً لا يُطاق، فالتَّغيير في حياهم سيُشعرهم بالتَّحسُّن، لكن كيف تتعامل المرأة مع هذا التغيير الذي لا تتمناه أبداً؟

إن قانون الحياة قائم على أن المرء يُناضل طويلاً من أجل خلق عالم خاص به، ليشعر بالأمان والاستقرار، وكذلك يعمل طويلاً من أجل أن يُحصِّن ذلك العالم من أجل حمايته، لذا فإن أيَّ تغيير يعتبره تهديداً خطراً عليه وعلى عالمه الخاص هو تهديدٌ من أن يُؤخذ منه عالَمه المستقرُّ الآمن، وإن الشخص الذي يجبرنا أو يضطرنا إلى هذا التغيير يصبح عدونا الأول، وبهذا لا توجد أي قيمة إيجابية في ذلك التغيير وبهذا يناضل المرء بمخالبه وأسنانه كي يحافظ على ما لديه.

نصائح إلى الذين يشعرون بالوحدة!

الشعور بالهجران يشبّه دائماً بالنظر في مرآة السيارة الجانبية، ينظر من خلالها إلى الوراء، عندها سيجد المرء لائحة كاملة لجميع الإجابات التي يبحث عنها.

الشعور بالهجران يوصف دائماً كالنظر في مرآة جانبية يُنظَر من خلالها إلى الوراء، عندها سيجد المرء لائحة كاملة لجميع الإجابات التي يبحث عنها.

ذات يوم، وعندما تحصل المرأة المهجورة على حياة أخرى جديدة، بعد أن عاشت مرارة الهجران وتجاوزت الفوضى العارمة التي سببتها الأزمة وصولاً إلى شعورها بالحرية والتحرر من ذلك الكابوس، عندئذ

ستشعر بالسعادة من أن الحياة أعطتها فرصة للتغيير نحو الأفضل.

هناك نساء أعطين نصائح أخرى عن التغييرات التي تحدث في علاقتهن بأزواجهن، بدءاً من انقلاب الأوضاع وفوضى الجحيم إلى آخره. نظرت إحدى النساء في المرآة الجانبية وعادت إلى الوراء قائلة:

- ثقي بأحاسيسك الداخلية ولا تحاولي إنكارها أو عدم تصديقها.
- ابحثي عن الحقيقة، اسألي بشكل واضح وطالبي بالصدق والصراحة في الإجابات.
- لا تقبلي بالكذب والأقوال غير الواضحة أو غير الكافية وارفضي التملص من عدم توضيحه لأشياء معينة تسألين عنها.
- إن حصلت على توضيحات لها مصداقية اتركي الموضوع.
- احتفظي بالهدوء وأظهري صبرك.

أما بخصوص الأسئلة الصعبة فيستحسن أن تُسأل بهدوء ودون انفعال، وذلك لأن المرء عندما يلقي اللوم والاتهامات في حالة غضب وانفعال وفي حال الدموع المتصببة فإن هذا يعتبر تهديداً للمقابل، عندها قلما تحصل على معرفة الحقيقة، وعندها يستطيع الزوج أن يتهمك بأنك امرأة غيورة وغير عاقلة.

نصائح أخرى تتعلق بالخوف من التغيير وكيفية السيطرة عليه:

- لا تخافي! ستتعدين الأزمة! الخوف الذي تحملينه في داخلك سينتهي!

- اهدئي قليلاً كي تستعيدي قواك وتساعدي نفسك على حل الأزمة.
- تعلمي أن تعيشي على أنك فرد واحد دون شريك، وأحبي نفسك.
- جابهي الحقيقة عندما تصبح واضحة، ولا تتراجعي عنها، إنها خطوتك الأولى نحو الحرية.
- خذي وقتاً للتفكير بمقامك وعزة نفسك، اضبطي نفسك وروضّيها وسافري داخلها.
- لا تنحدري إلى القاع أبدًا بسبب فشل زواجك!

بعد فترة من الطلاق ستكتشفين بنفسك كيف تطورت أحاسيسك من السلبية إلى الايجابية.

تركني وألقى بي في سلة المهملات!

صوفيا تزوجت من حبها الكبير عندما كانت في الثانية والعشرين، بعد ثلاث سنوات أنجبت طفلها الأول، كان الزوج يتمنى أن تنجب له أكبر عدد من الأطفال لكن صوفيا كان لديها صعوبات في الحمل لذا وجب عليها تناول بعض الأدوية لتساعدها في إنجاب الطفل الثاني، وقد استغرق ذلك عدة سنوات كي يتم الحمل وبعد شوق وصبر طويلين أنجبت صوفيا طفلها الثاني، وعندما أصبح عمر الطفل بضعة أشهر، عاد الزوج ذات يوم إلى البيت في وقت متأخر وبدا شكله غريباً نوعاً ما

فسألته صوفيا:

– هي: ماذا بك؟ ماذا جرى؟

– هو: اجلسي أولاً. قال الزوج وواصل حديثه: يجب أن نتحدث! أريد أن أقول لك شيئاً مهماً!

– هي: قل ماذا هناك؟

– هو: أريد أن ننفصل، أعشق امرأة أخرى وأرغب في الارتباط بها!

من تلك اللحظة تغيرت حياة صوفيا، صارعت بشدة لتسترد زوجها ولا تدعه يذهب إلى المرأة الأخرى، ناضلت من أجل الإبقاء على رابطتها الزوجية ولكي تمنح أطفالها فرصة أن تتم تربيتهم تحت سقف عائلة، لكن دون فائدة.

– لم أرغب في إغلاق باب المصالحة، قالت صوفيا، جربت كل الطرق التي تساعد على إنقاذ علاقتنا الزوجية، جلستُ وتحدثتُ معه كثيراً، أشركتُ الباحثة الاجتماعية المتخصصة بالعائلات لمساعدتنا، لكنه كان مصراً على الفراق:

– هل فكرت ماذا سيحل بنا أنا والأطفال؟ ألا تفكر بنا؟ سألته صوفيا بحزن وخوف.

– لا أعرف! أجاب الزوج، ما أعرفه هو أنني أريد أن أرتبط بتلك المرأة وهذا يعني أنني سأرتبط بها.

قال هذه العبارة وخرج من البيت.

بعد فترة طويلة عاد الزوج إلى بيت زوجته صوفيا مترنحاً، استقبلته

صوفيا بوداعة وحب، وهكذا أصبح الزوج يتأرجح بين الزوجتين، الزوجة والحبيبة، كانت الحبيبة الجديدة أصغر من صوفيا والزوج باثنين وعشرين عاماً.

ثم بعد عدة أشهر عاد الزوج إلى صوفيا نادماً، وفي محاولة لإصلاح العلاقة سافرا معاً إلى بلد جميل "رحلة لتجديد العلاقة" لكن عند عودهما من السفر، هرع مباشرة إلى بيت الحبيبة الصغيرة مرة أخرى ولم تفلح الرحلة في حلِّ شيء.

– عشتُ كالمجنونة. قالت صوفيا!

استمرت صوفيا في الحديث عن الهجران والخيانة والشعور الكبير بالخذلان من كل شيء. كانت تشعر بالخزي والعار من احتقارها، بسبب أن زوجها تزوج بفتاة أصغر سناً منها بكثير. وتحدثت أيضاً كيف انتقمت من زوجها وقطّعت ملابسه ومزقت أشرطته الموسيقية وأغراضه، وكذلك تحدثت عن الوقت الطويل الذي استغرقته لكي تستعيد وضعها ولتكون مع أطفالها مرة أخرى. عندما التقيت صوفيا وهي تتحدث عن تلك السنوات السوداء العسيرة كان قد مرَّ على طلاقها سبع سنوات عاشتها صوفيا وحيدة مع أطفالها.

ذكرتني حكاية صوفيا بحكاية "ينّي" التي تحدثت إليها قبل عدة أيام، نفس الحكاية لكن بنهاية مختلفة.

– لم يتركني يوهان، أنا التي تركته! قالت يّني!

تحدثت يّني عن زوجها يوهان وكيف كان لسنوات على علاقة حب

بامرأة أخرى وليس لديها أي علم بذلك، لكن بعد أن تجمعت لديها أشياء صغيرة أدركت أن هناك امرأة أخرى تقاسمها زوجها، إن المشكلة الكبيرة التي كانت تعاني منها ينّي هي أن يوهان لا يريد الاعتراف أبداً بأنه مرتبط بامرأة أخرى، وكان يقول لها دائماً:

– إن كلامك هذا تفاهات، ليس هناك أي امرأة، ثم اسمعي جيداً لن أطلقك ولن أنفصل عنك مهما كان الأمر، ولا أحب أن أسمع هذا الكلام مرة أخرى أبداً!

لم تشعر ينّي بارتياح، وكانت تشعر بأنها وحيدة بالرغم من وجود الزوج معها، وحاولت كثيراً أن تستعيد العلاقة:

– "أحياناً يكون زوجي مستلقياً على الكنبة، أحاول التقرب إليه، أضع يدي على صدره، أشعر بأنه يتصلب ويصبح كالحجارة الصماء، ويتظاهر بأنه نائم ولم يشعر بي أبداً، لكنني أعرفه جيداً، أعرف عندما يكون مرتاحاً أو غير مرتاح، كنت أتوق إلى أن يحضنني فقط!".

فقدت ينّي عرشها أو تاجها الملكي الذي كانت تتمتع به عندما كان يعاملها يوهان على أنها الزوجة والحبيبة الأولى، إن الأمان المزيف وحده لا يكفي للإبقاء على العلاقة بين زوجين، فكرت ينّي طويلاً قبل أن تقدم على الطلاق ثم فكرت بالأطفال الثلاثة وتأثرهم السلبي من الطلاق، ثم فكرت أنها إن استمرت مع زوجها بهذه الطريقة ستسوء حالهم أكثر، إن ذلك الزوج لن يعطيها هي وأطفالها شيئاً يتوقون إليه، ترددت ينّي كثيراً قبل أن تذهب إلى المحامي وترفع قضية الطلاق والخروج من هذه العلاقة،

كان يوهان قد أجبرها على البقاء، وحاول بكل الطرق أن لا يتم الطلاق، وقال لها إن مشاعره تجاه الحبيبة الجديدة ستنطفئ بمرور الوقت، عندئذ سيعود كل شيء كالسابق، لكن يّني اختارت أن تغادر وتتركه لعالمه وحبيبته الأخرى.

صوفيا ويّني كلتاهما كانت مهجورة، لكن يّني دافعت بشدة في حوارها معي، وأكدت أن زوجها لم يتركها وإنما هي التي بادرت إلى تركه، هي التي طلبت الطلاق وليس هو!

في الحقيقة إن يّني مثل صوفيا ومثل جميع النساء اللائي هجرهن أزواجهن واتخذوا لهم زوجات جديدات، هذا يعني أن الزوج استبدل زوجته وأخرجها من قلبه ووضع محلها زوجة أخرى. زوج صوفيا أراد الطلاق بينما زوج يّني كان يرفض الطلاق، زوج صوفيا انتقل من البيت بينما زوج يّني لا يريد الانتقال ويرغب في بقاء الزواج قائماً. صوفيا جاهدت كثيراً لتحتفظ بزوجها بينما ينّي غضت النظر لفترة طويلة كي تعطي الزوج فرصة لتكون له زوجة أخرى، كان لصوفيا مولود جديد، والثاني بالكاد أصبح عمره ثلاث سنوات عندما انفصل عنها زوجها. هذا يعني أن أمامها الكثير كي تقوم بتربية أطفالها، أما ينّي فولدها كان كبيراً وقد اعتمد على نفسه قبل أن يتم الطلاق.

من المهجور؟

إن الذي يقرر الطلاق لا يكون مهجوراً! أن تطلب الطلاق وتهجر لا

يكون نفس الشيء، هناك من يكون مهجوراً لكنه يعارض أو يمانع الطلاق مثل المشاهير، وهؤلاء المعروفون لهم مركز اجتماعي مرموق، ولهم مكانة ونفوذ معينان، يمانعان الطلاق ويرفضان الانفصال، وذلك خوفاً من أن يخسروا هيبتهم أو مقامهم الاجتماعي، كان هذا واضحاً على أمير بريطانيا "تشارلز" الذي استطاع أن يهجر زوجته ديانا من أجل حب قديم من أيام شبابه "كاميلا"، ولا يستطيع أن يطلق زوجته ديانا، إن نساء الجيل السابق من الكبيرات بالسن يوافقن على هجران الأمير تشارلز لديانا، ويطالبنها بالالتزام بصفات الوفاء والإخلاص لزوجها، والشعور بالواجب نحوه حتى وإن كان قد هجرها، وأحبَّ امرأة أخرى.

إن نساء اليوم من الأجيال الحديثة يرفضن الاستمرار مع زوج لا يبادلهن نفس المشاعر، ونادراً ما نجد من تضطر للاستمرار مع رابطة كهذه، كما فعلت الأميرة ديانا التي تركت زوجها وعاطفته المتأججة مع حبيبته وانصرفت عنه وأحبت رجلاً آخر، سابقاً كان الرجال يهجرون زوجاتهم بوتيرة أكثر من الآن.

نحن نعيش الآن في عالم خليط مليء بالثقافات الأخرى المختلفة، لنتأمل قليلاً في بلد مثل تايلند. يرى التايلنديون أن للرجل الحق في أن يكون له "ميا نوي" أي "عشيقة"، إنها سياسة تايلندية من أجل الحفاظ على المجتمع من الضجر والملل الذي يصيب العائلات، لذا فلكل زوج عشيقة، ولا يفترض أن تكون هناك أي مشكلة في ذلك.

ثقافة كهذه تؤمن بإعطاء الرجل الحق في الاحتفاظ بعشيقة كي تحل

مشكلة الضجر بين الرجال، يبدو أنها لا تستطيع استيعاب المشكلة الكبيرة التي تخلق للزوجة التي لا يشملها نفس الحق، إذ يجب أن تجد لها حلاً هي أيضاً وتتمتع بما يتمتع به الرجل من حقوق. في تلك البقعة من عالمنا الواسع هذا، يعطى الرجال الحق في الاحتفاظ لأنفسهم بعشيقة وفي نفس الوقت يمارسون الاضطهاد تجاه نسائهم وعائلاتهم.

الهجران يظهر في عدة حالات، هناك رجل يهجر زوجته وتقوم الزوجة بطلب الطلاق وهكذا تنهي العلاقة بينهما، وهناك نساء لا يستطعن تحمل تبعات الطلاق ومسؤولياته، وبالرغم من أن المرأة تفهم أن زوجها قد رماها، ترضى بخياناته وهجرانه وتستمر في العيش معه. وهكذا، دون أن تعي، يقودها الزوج إلى الضياع وخسران ذاتها بشكل تام، وهناك العديد من الأمثلة عن نساء استمررن في علاقتهن الزوجية تحت ظروف بائسة وسوء معاملة غير ممكنة، ولا تطاق. "تريز" خير مثال على ذلك:

– ادَّعى زوجي "كَنتْ" قبل أن يختفي بشكل نهائي من حياتنا، أنني أنا التي هجرته وليس هو!

كان زوج "تريز" كَنتْ يعمل في عدة مدن، لذا كان على سفر دائم يقضي أسابيع طويلة بعيداً عن المترل، وعندما يعود ليستريح بضعة أيام مع العائلة كان يطالب الأولاد بتنفيذ أوامره والانصياع لمطالبه، لكن الأولاد يرفضون ذلك وكانت لهم حياتهم الخاصة، وكان بعض منهم يتدرب على كرة القدم بعد المدرسة والآخرون مستمرين في ممارسة

نشاطاتهم وحياتهم، في آخر مرة أتى بها الزوج إلى البيت جلس عابساً وقال بعصبية:

- سوف لن أعود إلى البيت لزيارتكم بعد الآن!

وادّعى بأنهم لم يرحبوا به في البيت، وقال أيضاً إن مشاعره باتت باردة نحو زوجته وكذلك نحو الأولاد، لذا فهو لن يأتي بعد، وقد وجد له امرأة أخرى يجد العزاء معها وتنسيه عائلته هذه، وهكذا انقطع فعلاً عن المجيء:

- كل كلامه غير صحيح أبداً! سنوات وأنا أحمل مسؤوليات كبيرة على رأسي، البيت، الأولاد وتربيتهم وطلباتهم. سنوات طويلة وأنا أتمنى أن ينتقل إلى هنا، كنت أقول له دائماً اترك ذلك العمل وجد لك آخر هنا، أعمل بالقرب منا، لكنه كان يقول لي دائماً أنه منسجم مع عمله ويطيب له البقاء هناك، والآن جاء يطلب الطلاق ويلقي اللوم علي أنا ويقول إنه كان قد أعطاني فرصة كي اتبعه لكنني لم أفعل ذلك!.

نحن لا نعرف لماذا اختار الزوج "كَنتْ" العمل بعيداً عن المترل، ولكن بعد ذلك اكتشفنا أنه بعد عدة سنوات من الزواج بدأ يبحث عن عمل خارج المدينة، وكانت هذه خطوته الأولى للخروج من العلاقة الزوجية، أما لماذا اختار أن يعمل بعيداً عن العائلة؟ فبالطبع كانت لديه الأسباب المنطقية المعقولة لذلك، أولها تحسين وضعهم الاقتصادي، أما السبب الثاني والأهم فهو أنه حصل على عمل جيد ولا يمكن أن يرفضه. تريز امرأة مستقلة وتحمل مسؤولية العائلة، تقوم بتدبير جميع

أمور المنزل وحدها بينما الزوج كَنتْ بعيد ليس له أي علاقـة بشـيء، وقال:

- بالطبع سآتي لزيارتكم بين حين وآخر!!. قال ذلـك في البدايـة فقط!

- كان ذلك في ليلة العيد، عندما اتصل كَنتْ وقال لي أنه لن يـأتي لزيارتنا في العيد، فهمت عندها أن هناك شيئاً ما، لكنني لا أعرف ما هو! قالت تريز.

كان قد وضع اللوم على القطارات ومواعيدها وبرودة الجـو الـتي سببت له الزكام، لذلك لا يستطيع المجيء، فهمت حينها أن هناك شخصاً آخر يعني له أكثر من أطفاله وأهم مني أنا! كان موقفـاً قاسـياً علـي، وبادرت أنا بطلب الطلاق، ليس لدي خيار آخر!.

الخيارات والبدائل!

هناك نساء يخترن البقاء في الزواج بالرغم من أن أزواجهن هجروهن منذ مدة، النساء الكبيرات بالسن كن قد تربين على أن يصمتن عنـدما يهجرهن الزوج. إن ذلك عادي على الرجل غير الناضج عندما يرغـب في أن يقفز فوق مكان آخر وله زوجته وأولاده، والنساء يصبرن علـى الزوج وينتظرن إلى أن ينتهي من نزوته تلك، ثم بعد ذلك تمضي سنوات حياتهن وتكبر مع ذلك الرجل الذي تزوجن به.

فـي كثير مـن المجتمعات غير بلـدنا الـسويد، يكـون تعـدد

الزوجات أو وجود العشيقة للزوج أمراً طبيعياً، فالدين والعرف والتقاليد الاجتماعية كل ذلك يساهم في إعطاء الحق للرجل بأن يتزوج ويرفض كما يحلو له، ويعتبر سلوكه هذا أمراً طبيعياً، وليس هناك أي تعاطف أو مساندة أو تضامن مع المرأة التي يتزوج عليها زوجها عدة نساء، وأيضاً ليس هناك اعتراض على المرأة إذا طلبت الطلاق من ذلك الزوج، لكن في حقيقة الأمر تصبح حياتها صعبة للغاية في الحالتين: إذا استمرت معه أو طلبت الطلاق منه.

إن طلبت المرأة الطلاق واختارت أن تترك الزوج دون رغبة منه تخسر الكثير، سوف لن تفقد عرشها ومكانتها داخل قلب الزوج فقط وإنما تخسر المنزل، النفقة، العائلة، وحتى أطفالها، وتجد نفسها لا شيء ولا تملك أي شيء، ولا يحق لها لا قانوناً ولا شرعاً في أي شيء حتى وإن كانت قد ساهمت في بناء البيت من عملها ونقودها الخاصة، كل شيء يصبح في ملكية الزوج، كما هم الأطفال أيضاً.

عندما تُخير المرأة بخسارة كل تلك الحقوق غالباً ما تختار البقاء على الرابطة الزوجية وذلك بالرغم من كل مساوئها، فالمجتمع، الدين، والتقاليد، كل ذلك يوضع في كفة، وحرية المرأة في كفة الأخرى. هناك نساء يرفضن الاستمرار بهذه العلاقة، عندها تدرك المرأة أن زوجها قد رماها بموافقتها أو عدم موافقتها.

إن مكانة المرأة ووضعها الاجتماعي الاقتصادي واستقرارها كل ذلك يصبح لا أهمية له أمام إحساسها بأن زوجها لم يعد يحترمها أو يحمل

لها مشاعر الحب:

- بمجرد التفكير عندما نمارس الجنس معاً بأنه يفكر بامرأة أخرى أشعر بانهيار تام!.

- كنت أتمنى أن يرغب بي، أن يفكر بي أنا وليس في امرأة أخرى.!.

قالت إحدى النساء المهجورات عندما حاولت أن تشرح لماذا طلبت الطلاق من زوجها.

كان الزوج ـ حسب رأي الزوجةـ متردداً في كل شيء، من الصعب أن يتخذ قراراً بسهولة، ويريد أن تكون الأشياء كما يحلو له.

- لم أرغب في أن أترك له المجال للعب بحياتي!.

إن استمرت المرأة المهجورة بالبقاء مع الزوج بالرغم من كل شيء، وذلك لحاجتها إليه يتكون لديها إحساس دائم بالهزيمة، وتشعر بأنها وحيدة دائماً، مرفوضة، محتقرة، أما المرأة التي تترك الزوج عندما يهجرها وذلك لهذه الأسباب:

- لديها دخل خاص بها، مهنة ما تعمل على إعالتها، لا تشعر بالوحدة فلديها زملاء في العمل، أصدقاء حقيقيون.

- الأطفال كبار بشكل كاف بحيث يستطيعون استيعاب الطلاق.

- لا ترغب في أن ينشأ الأطفال في بيت خال من الحب.

- ترغب في أن تكون لها صورة حسنة أمام أولادها وخصوصاً الفتيات، لا ترغب في تسجيل انطباع مفاده أن المرأة عليها أن تعيش هكذا مضطهدة معذبة.

- إن استمرت معه سوف لن تمنحها العلاقة أي وضع اجتماعي جيد، الأهم من هذا كله هو احتفاظها باحترامها لذاتها.

- أنا لست ملكاً له، وليس لديه الحق في أن يقودني أو يتحكم بي.

- لم يعطني شيئاً، أنا التي أتدبر أموري بنفسي دائماً.

إن الرجل عندما يرغب في الطلاق لا شيء يمنعه أو يحول دون وقوعه، لا دموع الزوجة وتوسلاتها، لا الأطفال وحاجتهم إليه، ولا نصائح الآخرين ولا مشورات الأصدقاء ولا غيره، إذا عزم على شيء يعمله، وهكذا في هذه الحال تشعر الكثير من النساء بالقهر، خاصة وهن يحاولن استعادة العلاقة وإيقاف الزوج وثنيه عن طردها.

الإحساس بالهجران!

حتى لو أن كل امرأة تعرف أن الصورة خاطئة إلا أنها تشعر بالتعاسة وأنها مرمية بعيداً، وقد خسرت الكثير من أهميتها وكرامتها وقيمتها بالحياة، وتعتقد أن الأمان والاستقرار الذين كانت تعيشهما قد انتهيا، وتبدأ في الشَّكِّ في هويتها، الأهداف الحياتية التي كانت تسعى إلى تحقيقها مع الزوج تذهب أيضاً جميعها مع الخسارات، تشعر بالخذلان من أن ذلك الشخص الذي وثقت به دون غيره في العالم قد خدعها، نظرتها إلى نفسها تتغير، وشيئاً فشيئاً تبدأ تشعر بأن حياتها لا قيمة لها: لماذا أعيش ومن أجل ماذا؟

وأفكار كهذه قد تُشكل خطورة علِى حياتها وربما توصلها إلى الانتحار:

– أنا لا أحتمل أبداً! لقد رفضني زوجي من أجل امرأة أخرى!.
هذا ما عبرت عنه غالبية النساء في مقابلاتي لهن.

«ميديا :

لقد تحولت الحياة إلى صحراء
قاحلة مظلمة ، أتمنى من الله أن
أموت الآن كي أتخلص من
هذا العذاب!»

«من مسرحية ميديا»

هل يمكن أن يشكل الرجل الخائن خطراً على حياتي؟

الرجل الذي يعشق امرأة أخرى على زوجته لا يمكن الوثوق به أبداً! إنه بالتأكيد يفضل المرأة الجديدة عليها ويعطيها الأولوية والأسبقية في كل شيء، ويكون لديه الاستعداد ليصرف كل ما لديه من مال وحسابات مصرفية وأملاك فقط في سبيل أن يبدأ حياته من جديد، لكن مجرد ردة فعل واحدة سريعة من الزوجة ربما تجعله يفكر قليلاً ويتوقف عن خططه.

– انتبه لنفسك! "خَلِّ بالك"! قالت إحدى النساء في المقابلة.
– استشر شخصاً من خارج العائلة! هذه أكثر النصائح عادية!
– لا تستعجلْ! لا تدع الوقت يفوتك وتصحو بعد فوات الأوان!.
نصيحة أخرى.

الرجل الذي لا يتمنى الطلاق ويهجر زوجته ويرتبط بامرأة أخرى يشعر في داخله بالاحتقار عندما تطلب زوجته الطلاق، وربما يشكل تهديداً عليها.

إن الزواج بين شريكين ينتميان إلى بلدين مختلفين قد يسبب مشاكل عميقة جوهرية بين الزوجين، فالعادات أو القيم قد تعني في تقاليده وعرفه شيئاً بينما نفس العادات والقيم لا تعني لها شيئاً، وخصوصاً بين هؤلاء الذين يتزوجون من أشخاص يأتون من بلدان بعيدة كل البعد عن عاداتهم وتقاليدهم، وتكون نشأتهم قد تمت على نظام اجتماعي يختلف عمّا تربوا عليه.

إن المجتمع يسلط على الإنسان منذ طفولته الباكرة إيحاءً مكرراً في مختلف شؤون القيم والاعتبارات الاجتماعية، وهو بذلك يضع تفكيره في قوالب معينة يصعب الخروج منها، فهو يظن أنه اتخذ تلك العقائد والميول بإرادته واختياره ولا يدري أنه في الحقيقة صنيعة بيئته الاجتماعية، ولو نشأ في بيئة أخرى لكان تفكيره على نمط آخر.

إن العادات تؤثر بشكل قوي على حياة المرأة. من بين النساء اللاتي قابلتهن هناك امرأة تدعى "إيرس" سويدية الأصل تزوجت برجل من أفريقيا، في بلده هناك يسمح للرجل بأن تكون له أربع زوجات، واكتشفت إيريس أن زوجها له زوجة في بلده متزوج بها قبلها، ثم أدركت بعد ذلك أنه من الطبيعي أن تكون له أربعة زوجات، وأثناء زواجهما خطب الزوج امرأة أخرى ليتزوج بها. طلبت إيريس الطلاق

فأحضرها زوجها مباشرة من أفريقيا إلى هنا، حوله هنـــاك الكـــثير مـــن النساء، زوجته وعشيقاته وبالرغم من ذلك شعر بالغضب الشديد عندما طلبت إيريس الطلاق منه.

"تيلدا" امرأة أخرى تزوجت من رجل قادم من بلد كاثوليكي، كان الدين الكاثوليكي يشكل له قيمة أساسية في حياته، تيلدا لم تعـــد تقـــود سيارته خوفاً من أن تموت في حادث سيارة:

– إذا مت سوف يأخذ أطفالي إلى بلـــده ويتربـــون هنـــاك علـــى تقاليدهم، عندما أفكر بهذا أشعر أنه حقاً أمر مرعب تماماً!

إن الشعور بالخوف والخطر له عدة وجوه. هناك نساء يواصلن مـــع أزواجهن بالرغم من كل مساوئهم، لأنهن يشعرن بالخوف من أن يتـــدهور وضعهن الاقتصادي، ولا يستطعن إعالة أنفسهن وأطفالهن! وهنـــاك مـــن تشعر بالخوف من أن يؤخذ أولادها عنها فلا تراهم مرة أخـــرى! هنـــاك طلاق يُشكل تهديداً مباشراً على حياة المرأة وتشعر بأنه سيقضـــى عليهـــا بشكل نهائي.

ليس كل الرجال يُشكّلون خطراً على الزوجة! هناك رجل يهجـــر زوجته وبعد عدة سنوات ربما يصبح شخصاً لطيفاً معها، وهناك نســـاء يشهدن على ذلك. قالت إحداهن:

– لم نكن أنا وطليقي أصدقاء أبداً إلا بعد أن انفصلنا عـــن بعضـــنا بعضاً.

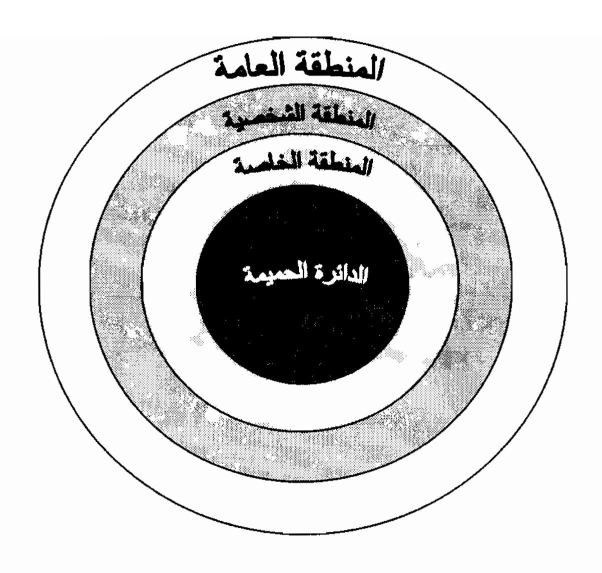
منطقة القرب والبعد!

أحياناً نحتاج إلى أن نستخدم نماذج مُصغرة بسيطة كي نبين علاقاتنا المعقدة وكيف تعمل.

إن الهدف من هذا النموذج المبتكر هو وصف القرب والبعد وتحكمهما بعلاقاتنا وكيف يؤثران على تواصلنا وتباعدنا وتعاملنا مع الآخرين.

من بين الأشياء الأخرى استعملت هذا النموذج في تدريسي في الجامعة كي أبين اختلاف الثقافات بين البشر؛ إنه نموذج أقدمه للمرأة المهجورة، وأيضاً يمكن للآخرين الاستفادة منه بشكل عملي لمعرفة علاقاتنا وكيف تدور بشكل تحديدي وواضح، إنه نموذج لا يقاس بعلاقة عادية واحدة، وإنما بعلاقتنا بكل الذين نراهم في حياتنا، وهكذا نحاول أن نرى كل الأشياء التي لا نستطيع أن نراها. لقد استخدمت في نموذجي هذا مفهوم المسافة، ولا أقصد المسافة التي تتعلق بالمفهوم الجغرافي وإنما أقصد المسافة التي بين العلاقات البشرية وفي أيِّ مكان نضع هؤلاء الأشخاص، وكيف تقاس علاقتنا معهم، وسأستعمل مفهوم مسافة القرب ــ البعد ــ الانفتاح ــ الانتهاء ــ مغلق ــ مفتوح.

سأرسم دائرة أضع فيها المناطق والمسافات التي نستعملها نحن في علاقاتنا بالبشر، هؤلاء البعيدين عنا نضعهم في خانة المنطقة العامة:



المنطقة العامة!

وهي المنطقة البعيدة المخصصة للناس البعيدين الـذين لا نعـرفهم والذين نقابلهم في الطريق والذين ينتمون إلى نفس البلد الذي ننتمي نحن إليه، في علاقتنا هم قد يكونون قـريبين منـا وعلـى مسـافة بضـعة سنتيمترات، على سبيل المثال في البنك، أو في المصعد، السوق في الباص أو في أي مكان مزدحم آخر، وبالرغم من تدافعنا واقترابنا جسدياً مـن بعضنا بعضاً عبر التزاحم إلا أننا لا نرتبط هم بعلاقة، ولا يُثير ذلك فينـا شعوراً مباشراً بالانزعاج أو عدم الارتياح، والأمر هنا أشبه بالانزعاج من حشرة فقط.

ومن الطبيعي محاولة المرء المحافظة على المسافة بينه وبين الآخر الذي لا

يعرفه، فنحن لا نختار الجلوس جنباً إلى جنب قرب أحد منهم عندما نركب الحافلة أو في القطار، إلا إذا لم يكن هناك مكان آخر شاغر في العربة، وإذا دخلنا معهم في حوار ما غالباً ما تدور الأحاديث حول مواضيع عامة، كالسؤال عن معلومات معينة أو طلب البحث عن شيء ما:

- أين أجد المنطقة الفلانية؟
- هل يذهب هذا الباص إلى المحطة؟
- إلى أين يقودنا ذلك الشارع؟

وربما يسأل المرء عن طفله الضائع:

- هل وجدت طفلاً صغيراً عمره أربع سنوات ويرتدي قميصاً أزرق؟

قد يحتاج المرء إلى التقرب أكثر من هؤلاء الناس في الحالات الاضطرارية، وقد يطلب مساعدتهم حتى إن كانوا من المنطقة العامة ولا يعرفهم.

في عادات مجتمع آخر غير السويد هناك قوانين يتعلمها المرء؛ كيف يتعامل بشكل شخصي مع الغرباء من المنطقة العامة؟ هنا يستطيع الحديث معهم بصوت عال مسموع، ولا يكون المرء مجبراً على إلقاء التحية على الآخر عندما يلتقي به في الحافلة أو إذا صادف وكان قريباً منه في مطعم ما. من خلال التربية يتعلم المرء كيف ينبغي عليه أن يقابل الغرباء في حالات مختلفة.

المنطقة الشخصية :

أما المنطقة الاجتماعية الثانية فنطلق عليها المنطقة الشخصية، وهي الخانة التي نضع فيها الناس الذين نعرفهم والذين تربطنا بهم علاقة زمالة عمل أو مهنة. وكذلك يدخل في هذه الخانة الناس الذين نتشارك معهم على سبيل المثال في النادي أو الجمعية ونرتبط معهم بنشاطات مشتركة. ويدخل الجيران في هذه المنطقة أيضاً، فنحن نرحب بهم ونتبادل التحية معهم ونجلس قربهم في الحافلة، وأغلب الأحاديث معهم تكون عن أحوال الجو، أسعار المواد الغذائية، العمل، ومن فاز بالانتخاب لرئيس الجمعية، ومن ربح في النادي الرياضي، وغيرها من المواضيع العامة. قد يشكل زملاء العمل أو الجيران علاقة تبادل كبيرة في الإطار الاجتماعي بين بعضهم بعضاً، فهم يلتقونِ في العمل أو في السوق أو في الحديقة العامة، ويشعرون بأنهم بحاجة إلى بعضهم بعضاً، وأنه من المهم التواصل معهم، فالإنسان يحتاج إلى تلك العلاقة، ويتبادلون التوصيات، ويقدمون النصائح والتزكيات لبعضهم بعضاً، ويستعيرون من بعضهم بعضاً ما يسعفهم وقت الحاجة:

– هل أستطيع أن أستعير منك المِثْقاب؟ أريد أن أثقب الحائط لتعليق اللوحة.

– أوصيك بقراءة هذا الكتاب، إنه جدير بالقراءة!

– أعرف أن الدكتور الفلاني ممتاز تستطيع أن تثق في استشارته!

في "المنطقة الشخصية" يمكن أن تكون لدينا الكثير من العلاقات، أناس نعاشرهم ونتلاقى معهم طوال السنة دون أن نكشف لهم شيئاً من

خصوصياتنا، وقد ندعوهم لتناول العشاء معنا وهناك تكون الرفقة والحوارات بصوت مسموع حول المواضيع العامة. قد تختلف العادات من مكان لآخر، ففي مناطقنا (دول الشمال على سبيل المثال) أحياناً لا تتحدث العائلات أمام الأطفال عن مشكلاتها وخصوصياتها وذلك كي لا ينقلوها إلى مسامع الضيوف:

- لقد خبأ أبي قنينة الكحول في حذائه القديم وعثرت أمي عليها فسكبتها كلها في البالوعة!.

روت الفتاة الصغيرة القصة أمام الضيوف وكأنها أشبه بلعبة بين الوالدين. الوالدان لم يُصرِّحا أبداً للضيوف بأن الزوج يتناول الكحول، عندها قال الزوج:

- نعم، أمك كانت شمطاء شريرة! وبهذا أنهت الفتاة الحكاية.

المنطقة الخاصة :

المنطقة الثالثة هي المنطقة الخاصة يضع فيها المرء الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقة مقربة، فهناك الأصدقاء المقربون الذين نثق بهم، وهناك المعارف والأهل الذين يعرفوننا جيداً، ويعرفون كل شيء عن خلفيتنا الاجتماعية، مع هؤلاء الأشخاص في المنطقة الخاصة نستطيع أن نتكلم تقريباً عن كل شيء ونظهر لهم بصراحة حقيقة مشاعرنا، فعندما يشعر المرء بأنه وحيد وحزين في حياته يلجأ إليهم ويتحدث معهم.

إن الصديق أول شخص يعرف أن هناك مشكلة عائلية تهدد حياتنا،

وهو أول من يعرف عن أيِّ مكروه يصيب الأطفال أو العائلة، وهو أول من يعرف عن خيانة الزوج لزوجته. مع هؤلاء الأشخاص في "المنطقة الخاصة" يستطيع المرء أن يحصل على المساعدة والمساندة لحل مشكلاته.

نحن ندعو ذلك الشخص الذي من المنطقة الخاصة إلى البيت، ونقدم له ما يحتاج إليه، وأحياناً يقضي الليلة معنا، هناك يرتدي المرء ملابس البيت ويجلس معنا إلى مائدة الطعام ونتحدث في قضايانا الحياتية الخاصة، وهكذا يكون من الطبيعي للشخص المقرب من المنطقة الخاصة أن يُلامِس أو يُحرِّك مشاعرنا، ويبدأ في مسح دموعنا أو يضع يده على أكتافنا لمواساتنا، أو يقوم بمساعدتنا إذا كنا نشعر بوعكة أو مرض، ونحن نتقبل ونتحمل بتراهة صراحته عندما يقولها بمزاج غير لائق. اتصلت صديقة بصديقتها بعد عدة أيام لتكمل لها ما كانت تعرفه عن مشكلة ولدها الذي كان يتهرَّب من المدرسة، فقالت لها:

- لا أعرف ماذا سأفعل مع ولدي الذي لا يُحِبُّ الذهاب إلى المدرسة!

-اليوم لا أرغب في الحديث معك، أنا متعبة الآن!

إمكانية التواصل مع الأشخاص في "المنطقة الخاصة" مفتوحة وصريحة، فهي تضمُّ كل شيء في العلاقة، تضم القبول والرفض، الانفتاح على الآخر والانغلاق عنه، كل هذا يحدث في المنطقة الخاصة، فنحن نثق بهؤلاء الناس، والذي يخدعنا من هذه المنطقة لا نعود نثق فيه مرة أخرى، ويُطرَد من منطقتنا الخاصة، ويُحوَّل إلى "المنطقة الشخصية"، وهنا تتحوَّل

العلاقة معه إلى علاقة عامة، مواضيع عامة والأحاديث تكون عن الأشياء العامة فقط، عن الجو، الأسعار أو أيِّ شيء آخر يتلاءم مع المنطقة الشخصية.

المنطقة الحميمة :

أما المنطقة الرابعة والأخيرة فهي "المنطقة الحميمة". قليلون هم الأشخاص الذين نسمح لهم بدخول هذه المنطقة: الزوج، الأطفال هؤلاء الذين نتقاسم معهم حياتنا اليومية في المسكن في الطعام والشراب، ونتقاسم معهم الأوضاع الحلوة والمرة، الذين نرتبط معهم بنفس الهدف، هؤلاء الذين نُكيِّف أنفسنا للعيش معهم في ضرورات الحياة والاحتياجات الخاصة والعامة.

في تلك "المنطقة الحميمة" أيضاً لدينا الحرية الكاملة للسماح لأنفسنا بعمل أيِّ شيء مع بعضنا بعضاً؛ على سبيل المثال رجل يُرَبِّتُ على مؤخِّرة زوجته وتتقبَّل الزوجة ذلك بحب، بينما لا يجوز لتصرف كهذا أن يبدر من شخص غريب واقف في طابور أحد الأسواق التجارية خلف تلك الزوجة ويقوم بنفس السلوك. ذلك اللَّغو الحميم بين شخصين اثنين قد يوصلهما إلى المنطقة الحميمة.

في المنطقة الحميمة تكون المشاعر قوية بصورة كبيرة، حب قوي وغضب قوي. الحب له أهمية كبيرة وحاسمة في الحفاظ على تماسك تلك العلاقة واستمرارها، وفي هذه المنطقة يحرص الناس على فهم بعضهم

بعضاً، ماذا يحب الطرف الآخر؟ أو ماذا يكره؟ هناك الاحترام ومراعاة الشعور. ومن شروط تلك المنطقة الخاصة مفهوم الوفاء والإخلاص المتبادل؛ الشخص الذي يحب يتمنى للآخر كل الخير والأشياء الحسنة، ولكن عندما يُعرِّض أحدُ الأشخاص نفسَه أو عائلته لخطر ما ينفجر الغضب بصورة قوية، مثلاً طفل يجرب تناول المخدرات يسبب هلعاً وغضباً كبيرين لأهله، ولد صغير مشاكس يرغب في أن يبين لأصدقائه أنه قوي ويلعب فوق سكة الحديد يُثير في أهله أيضاً إحساساً بالغضب الشديد:

–لا تكرر هذا أبداً وإلا سأريك ماذا سأفعل في المرة القادمة! يقول الأب أو الأم.

مصدر غضب الأم والأب هنا من خوفهما على فقدان طفلهما. وأحياناً يضرب الأهل ولدهم بقوة خوفاً عليه من أن يؤذي نفسه.

ذات يوم في الهند لاحظتُ أمّاً تضرب ولدها الصغير بقوة، وذلك لأنه اشترى قطعة من المرطبات المثلجة من عربة في الشارع. المرطبات التي تُباع في الشارع تحمل البكتيريا وتُسبِّب الأمراض أو الموت. إن انفعال الأم وغضبها هنا أرادا أن يقولا إنه يجب على الولد إطاعة أمه وأن لا يشتري تلك المرطبات من خلف ظهرها:

– لا يفهم هؤلاء الأولاد أن المثلجات قد تتسبَّب في موهم!

إن أغلب العلاقات الزوجية يكون في تأرجح دائم بين الانسجام

والسعادة وبين الشجار والخصام. إن الخصام لا يعني بالضـــرورة نهايـــة الحب وأن العلاقة الزوجية قد انتهت. إن اندلاع هجمة الغضبْ العارمة في الوسط الحميم على الأغلب تعود أسبابه إلى الأشياء الخارجية، أي أن العلاقة المتضامنة بصورة قوية ولا ينقصها شيء تأتي إليهـــا أشــــياء مـــن الخارج وتهدد كيانها أيضاً، كالغيرة مثلاً، أو النقود، فالوضع المادي أيضاً من أحد الأسباب العادية جداً للعراك بين الزوجين. إحدى النساء تحدثت عن كيفية وقوع شجار عنيف بينها والزوج الذي نسي إحضار ولـــدهما من المدرسة بعد مرور مدة انتهاء الدوام الرسمي للمدرسة.

إن هدف "المنطقة الحميمة" من الحب والغضب هو الحرص على تقوية وتعزيز الرابطة مع الشريك، وأن يكون حاضراً دائماً، في كل الأوقـــات، عند الحب والرغبة، وأثناء الحاجة إليه في وقت الضيق والكَرْب.

المنطقة المفتوحة والمغلقة!

بحذر شديد ندخل هؤلاء الأشخاص إلى مناطقنا الحميمة، وقد يستغرق انفتاح تلك المنطقة في دواخلنا سنة كاملة من الاختبارات والامتحانـــات، ثم بعد ذلك، بعد أن ينجح الشخص، يُسمَح له بالدخول إلى المنطقة الحميمـــة ويصبح من المقربين الحميمين، ولكن عندما نريد إغلاق منطقتنا الحميمة يتم ذلك في لمح البصر، فعندما يغدر الشخص بنا نطرده ولا نعود نثق فيه مـــرة أخرى.

الزوج الذي يُشرِع في إقامة علاقة جديدة، ويخفي عن زوجته أنـــه

سيتزوج من امرأة أخرى، يستلزم عليه الكذب أمام زوجته كي لا ينكشف أمر زواجه، وهنا يبدأ التواصل الحميم بالانقطاع، ويصبح الحوار بينهما في مستويين مختلفين: الزوج يغلق "المنطقة الحميمة" ويبدأ التكلم بمستوى آخر، والزوجة تبقى محافظة على أن تكون "المنطقة الحميمة" مفتوحة وتتحدث بمستوى آخر يختلف عن الزوج.

- هي: تبدو تَعِباً؟ (قلقة عليه/ المنطقة الحميمة).
- هو: لدينا مشاكل في العمل! (يتجنبها وينقلها إلى/ المنطقة الشخصية).
- هي: هل أستطيع مساعدتك؟ (تحاول أن تشترك معه في حل مشكلته/ المنطقة الحميمة).
- هو: لا! ستُحَلُّ قريباً! (يرفضها ويطردها إلى المنطقة الشخصية).
- هي: أنا خائفة عليك! (تظهر له حبها/ المنطقة الحميمة).
- هو: لا تخافي، ليس هناك شيء يقلق! (جواب عام غير واضح/ المنطقة الشخصية).

إن الزوج يجيب عن أسئلة الزوجة الحميمة ببرود شديد كما لو أنها مجرد شخص معرفة بعيد عن تلك المنطقة الشخصية. هنا تشعر الزوجة بأن زوجها غير مكترث بها فتحاول لفت انتباهه بمختلف الطرق، ولكي تحاول جذب اهتمامه تقوم بالاعتناء بنفسها، بمظهرها، تُغيِّر تسريحة شعرها، ترتدي قميص نوم جديداً، تتعطر بعطر جذاب، تطبخ وجبة عشاء فاخرة رومانسية له ولها، لكن كل تلك المحاولات لا تنفع في جذب

الزوج الذي يصد عنها ويرفض أي محاولات للتقرب منها، يشعر بصداع في رأسه، ويذهب إلى الفراش مبكراً، ويتركها وحيدة، وينام، يتحجج بكل الحجج كي يتفاداها.

عندما يغلق شخص منطقته الحميمة بشكل تامّ يتجنَّب جميع المواقف المشتركة مع الطرف الآخر، ويحاول الابتعاد قدر الإمكان كي لا يفضح ما في داخله.

يخفي الزوج علاقته الثانية عن زوجته، ويحاول بشتَّى الطرق أن لا تنكشف أمامها، فيقترح دائماً أن يقوم وحده فقط بمشاريع ما، يبدأ بخلق اهتمامات أو مطالب تأخذ ساعات طويلة من وقته. لقد اشترى رجل سيارة مستعملة وبدأ يهرب من المترل لساعات طويلة على أساس تصليح وتعمير السيارة، لكنه في حقيقة الواقع كان يقضي معظم وقته مع حبيبته الجديدة، بينما الزوجة منهمكة في تربية الأطفال ومسؤولياهم، ولا تعرف أن زوجها تركها وحيدة وهو مستمتع بصحبته الجديدة.

إحدى النِّساء لأكثر من سنة تتناقش مع زوجها حول الأطفال ومشاكلهم، دون أن تعرف أن زوجها لديه مشكلة، وأنه على علاقة بامرأة أخرى. قالت هذه المرأة:

- بالطبع كنت أتساءل وأفكر لماذا يتأخر كل هذا الوقت مع سيارته؟ لكنه كان يتجنب الجواب دائماً!

كي يتجنب الرجل الموضوع الحساس ويقطع أسئلة الزوجة حول

النساء الأخريات والخيانة أو عندما تسأله: – أين كنت طوال ذلك الوقت؟ تكون لدى الزوج أساليب مختلفة أخرى يستعملها لينقذ نفسه في حالات كهذه:

– يرفض تماماً مناقشة الزوجة إذا تحدثت معه حول النساء الأخريات، ويتهمها بأنها غيور بشكل غير طبيعي.

قد يعترف الزوج لزوجته بعلاقة سابقة من علاقاته التي كانت قبل سنوات عديدة، ويفترض أن تكون الزوجة قد نسيتها، لكن عندما تسأله عن هذه المرأة يوجه إليها اللوم والاتهامات على أنها معقدة ولا تنسى وتضخم الأشياء الصغيرة وتجعلها كبيرة، وأن العلاقة قد مرت عليها مئة عام.

عندما يعود إلى البيت في وقت متأخر تسأله الزوجة:

أين كنت؟ ينفجر غاضباً، لأنه لا يرغب في أن يحاسبه أحد، ويريد أن يشعر بأنه يعيش حياته بشكل حر، ويطالب زوجته بالرحيل إلى أي مكان، ويقول لها مثلاً:

خذي الأطفال وسافري كي ترتاحي بضعة أسابيع أما عن نفسي فليس لديَّ الوقت للذهاب معكم.

وكلما تعمَّق الزوج بعلاقته مع الحبيبة الجديدة تصرف بحذر أكبر مع زوجته كي لا ينكشف. وهكذا بعد فترة يكون قد أغلق "المنطقة الخاصة" تماماً أمامها، ويتحاشى الخروج معها إلى السينما أو المطعم أو أي مكان آخر، ويتملص من الذهاب معها لتلبية الدعوات العائلية، ويختلق الأعذار

والأسباب الكثيرة كي لا يذهب، وهكذا يتوقف عن كل شيء ويتراجع وينسحب إلى الوراء شيئاً فشيئاً؛ الزوجة تشعر بأن زوجها صار بعيداً والمسافة بينهما أصبحت كبيرة جداً. أحياناً، ولكي تختبر العلاقة، تحاول الزوجة أن تستفز مشاعر الزوج وتسافر لفترة طويلة، وتتمنى أن يشتاق إليها، وفي داخلها تفكر وتتخيل أنه سيشتاق إليها ويطلب منها ويترجاها أن تعود إلى البيت مرة أخرى، لكنها تُفاجَأُ برده عندما تتصل به ويقول:

-كنت نائماً وقد أيقظتني! لا تأتي، تستطيعين البقاء هناك، أنا لا أستطيع المجيء! كل شيء هنا على ما يرام، لا تفكري بي أبداً، تحياتي إلى الجميع!

عندما يكون الرجل غير واضح يخلق ذلك عدم الوضوح والحزن في الزوجة التي لا علم لها بعدم وفائه، وأنه باعها بشكل خفي دون أن تعلم شيئاً عن تلك الخيانة. في النهاية تستسلم الزوجة وتعود إلى البيت وتتنازل عن كبريائها من أجل النضال للبقاء على زواجها، وبالتأكيد الذي ينتصر هو ذلك الذي سعى إلى تحطيم تلك الرابطة.

العلاج العائلي للمرأة المهجورة!

في بداية أيِّ انفصال بين شريكين يلجأ الكثير من الأزواج إلى طلب المساعدة من الاختصاصيِّين الاجتماعيِّين، وذلك للتدخل لحل المشكلة التي يُعاني منها الطَّرفان والحؤول دون وقوع الطلاق. إجراء كهذا ربما

ينجح إذا كان الطرفان حريصين على التوصل إلى حل لمشكلتهما والتراجع عنها، ولكن الصعوبة الكبرى فيما إذا كان كلٌّ من الطرفين يسعى للوصول إلى حلول تختلف عن الآخر.

إن المرأة المهجورة لديها آمال لإصلاح الأخطاء، وتتمنَّى أن تجد المصالحة عن طريق تدخل الاختصاصيين وإصلاح العلاقة بينها وبين الزوج كي تستمر رابطتهما الزوجية وتمضي معها إلى آخر المشوار، بينما الزوج عكس ذلك لا يتمنى الاستمرار في العلاقة الزوجية، ويحاول أن يَفُك أو يَحُل الرابطة الزوجية ويخرج الزوجة من حياته دون أن يلحق الضرر والأذى بها.

بالطبع لا يستطيع الشريكان أن يحققا تمنياهما هذه، فأمام الاختصاصيين تكتشف الزوجة لأوَّل مرة أن زوجها لا يُحبِّها ولا يرغب في الاستمرار في الزواج بها؛ "إيما" إحدى النساء اللاتي استنجدن بطلب المساعدة من الاختصاصيِّين في الإرشادات العائلية، وأدركت حينها حقيقة زوجها الذي لا يحبها.

"- لقد كان هاري زوجي ينظر إلى الأسفل ولا يستطع النظر في عيوني، ثم بكى بعد ذلك عندما قال لنا إنه واقع في غرام الحبيبة الجديدة وإنه لا يقدر على الاستغناء عنها بتاتاً، أنا صعقت، ولأنني كنت أحبه قلت له: "سنحل هذه الأزمة معاً، زواجنا ناجح، وسأدافع عنه بكل ما أستطيع. وهكذا طلبت موعداً آخر لدى الاختصاصيين الذين سيساعدوننا في حل تلك الأزمة، لقد التقينا بهم ولكنني كنت أشعر بعدم

ارتياح، كنت أسعى للوصول إلى حل لاسترجاع العلاقة بيننا بينما كان جالساً هناك يتحدث عن حبيبته الجديدة وكم هي جميلة ورائعة وكم هو تَعِسٌ بزواجه مني. كان ذلك بالنسبة إليَّ صدمة حقيقية، شعرت بأن ذلك الرجل شخص غريب لا أعرفه تماماً، وهكذا رمى بي خارج حياته وأصبح يُعاملني وكأنَّني عدوَّة له!".

نورا أجبرت زوجها على الذهاب إلى العلاج العائلي، وذلك محاولة منها لإنقاذ زواجها وإيجاد الحلول لمشاكلهما، لأنها كانت ترفض بشكل قاطع مناقشة مسألة الطلاق. وهناك جلس الزوج صامتاً ولم يعر انتباها لأيِّ موضوع يطرح. دخل صامتاً وخرج صامتاً دون أن ينطق بأيِّ كلمة، وذات يوم اتصلت بها إحدى النساء اتضح أنها زوجته الجديدة، وأخذت تصرخ وتوبخها بسبب إجبارها الزوج على الذهاب إلى الاختصاصيين للبحث عن الحلول وعدم الطلاق، ثم بانفعال غاضب قالت لها: ينبغي أن تتركيه! ما هذا التعذيب؟ إن محاولاتك تلك لن تنفع بشيء، لأنه لم يعد يرغب فيك وسيعيش تعساً إذا أرغمته على العيش معك.

لقد كانت النتائج إيجابية عند ذهاب الزوجين ماري وداڤيد إلى العلاج العائلي للتدخل في إصلاح العلاقة بينهما والاستمرار معاً، وهكذا ترك داڤيد حبيبته الجديدة وعاد إلى زوجته ثانية، وقد استمر الحال بصورة حسنة لفترة ستة أشهر. بعد ذلك مرضت ماري بمرض معوي حاد، وذلك بسبب الضغوط النفسية التي تعرضت لها والوضع المهدد غير المستقر مع زوجها، وظهر تأثير تلك الضغوط النفسية على جسدها

وأصيبت بمرض.

– لم يرغب في البقاء معي! قالت ماري. كان كل ثانية معي يتحرَّق شوقاً للرَّحيل بعيداً عني!

في نهاية الأمر ناشدته ماري الرحيل عنها، وأن يتركها وحدها، فقد أصبح همُّها الوحيد هو إنقاذ صحتها وكيفية استرداد عافيتها.

لقد ساعد العلاج العائلي في استعادة العلاقة بين الزوجين ماري وداڤيد لفترة قصيرة، وذلك لأنهما لم يقوما بإصلاح العلاقة من العمق بل بصورة سطحية من الخارج، وهذا لم يدم طويلاً. في العلاج العائلي يستمع الزوجان أحدهما إلى الآخر بشكل أكبر، ثم يحصلان على المساعدة ليريا مخرجاً جديداً يحل المشكلة المتأزمة.

إن شهادة الاختصاصيين تقول إن المساعدة التي يحصل عليها الزوجان من الجلسات لا تستطيع أن تعيد العلاقة الزوجية إلى وضعها الطبيعي، إذا كان أحد الطرفين قد أغلق "المنطقة الحميمة" بشكل تام وفتحها على علاقة أخرى جديدة، لكن في مقابلة مع ماري بعد مُضِيِّ مدَّة على طلاقها نجدها تشكر المعارف الذين طلبت مساعدتهم، وتقول:

–عندما أعود بذاكرتي إلى الوراء وأنظر إلى جلساتي مع اختصاصيي العلاج العائلي الآن أشعر بأنني سعيدة لأنني قد جربت جميع الطرق، ولم أندم على ذلك، فقد حاولنا وعملنا كل شيء وتحدثنا عن مشاكلنا بطريقة أهدأ وبفهم أكبر!.

إن الكثير من النساء المهجورات يشعرن بحق بخذلان كبير من أن العلاج العائلي ومساعداته لم يفعلا شيئاً لإصلاح العلاقة بينهن وبين أزواجهن، ويشعرن بأنهن فقدن آخر أمل كان لديهن، ولكن المرأة تغير رأيها بعد أن يتم الطلاق، وبعد مرور سنوات تشعر بأنها من الجيد أنها حاولت، وتناشد النساء الأخريات المهجورات أن يذهبن لطلب المساعدة من الاختصاصيين في حل مشكلات العائلة، وهو ما سيشكل نوعاً من العلاج المفيد جداً لتهيئتها نفسياً للطلاق إذا كانت ترفض بشكل قطعي الانفصال عن الزوج.

ماذا تعني كلمة وحيد؟

تترجم كلمة وحيد بعدة طرق. عندما يُبعد الرجل المرأة عن "منطقته الحميمة" تشعر بأنها وحيدة، لكن على العكس من الشخص الذي يعيش بالأساس وحيداً وليس له علاقات في المنطقة الحميمة وجميع صداقاته من "المنطقة الشخصية"، إذ لا يشعر بأنه وحيد، فصديق واحد يكفي لأن يثق فيه ويقف إلى جانبه ويتعامل معه بحب وإخلاص، ويفي بالغرض، ولا يشعر بأنه وحيد.

هل نستطيع أن نكون أصدقاء؟

إن الرجل الذي يغلق "المنطقة الحميمة" ويطرد زوجته منها لا يمكن أن يكون صديقاً لها مرة أخرى، فهو يصبح كالغريب بالنسبة

لها،"جسيكا" فتاة في السابعة والعشرين كانت تحب رجلاً آخر في الخيال، رجلاً وهمياً، ثم رفضت جسيكا بشكل قاطع أن يكون صديقا لها:

"– قبل أن يهجرني بأسبوع واحد كنا جالسين في بيت أهلي ونتحدث عن زواجنا، كان زوجي يعيش حياة مزدوجة، سنة كاملة كان يحب امرأة وأنا لا أعرف، كنت أحب رجلاً وهمياً، أخيراً سألت نفسي: من هو ذلك الرجل الذي أعيش معه؟ بعد أن طلقني اتصل بي ذات يوم وقال إنه يرغب في التحدث إلي، وعندما وصل إلى بيت والدي قال إنه ليس لديه شيء يقوله سوى إنه يرغب في أن يمارس الجنس معي:

– أريد أن نبقى كأصدقاء؟! قال الطليق.

– وما الفائدة في ذلك؟! سألته جسيكا ثم أكملت كلامها:

– لا أرغب في صداقتك ولا أريد أن أراك مدى حياتي!

من الطبيعي أن يطلب رجل – مثل زوج جسيكا الذي كانت تعيش معه في الخيال – الاحتفاظ بعلاقته بزوجته السابقة، ويُبقي على علاقة الصداقة بها حتى إن اضطر إلى أن يرسل إليها الرسائل والهدايا على أمل أن توافق في المستقبل على أن تتحول العلاقة إلى صداقة:

– لنستمر في علاقتنا باعتبارنا صديقين!

غالباً هذا ما تسمعه المُطلَّقة من طليقها: أن يقيم علاقة صداقة معها، لكن المرأة المهجورة ترفض إقامة علاقة صداقة مع رجل كان قد جرحها، وبدلاً منه تُقيم علاقة حميمة مع شخص يحترمها.. رجل تثق فيه، تخرج معه، تزور الأمكنة، تسافر معه، تذهب معه إلى المطعم أو إلى أي مكان

آخر، أن تُعاشره وتجلس وتتحدث وتأكل وتشرب معه. وهكذا فالمرأة ترفض أن تكون صديقة للزوج وتجد أنها فكرة غير سليمة وليس لها أي جاذبية، لكن هذه الفكرة لن تستمر إلى الأبد، فبعد مرور سنوات على الانفصال، وبعد أن تلتئم الجراح ربما يتغير الوضع وتستطيع المرأة أن تقيم علاقة صداقة مع طليقها.

ماريت عمرها الآن خمسة وأربعون عاماً، قبل ثماني سنوات عندما انفصلت عن زوجها لم تستطع أن تنشئ صداقة مع طليقها:

– لا يزال لدي إحساس نحوه! لكنني كنت متعبة منه، ولم أكن أشعر بأيِّ حب تجاهه، ولم أستطع حتى أن أكون صديقة له، لكن الآن بعد أن أصبحت أقوى وتجاوزت الأزمة استطعت أن أكون صديقة له! قالت ماريت.

إن أغلب النساء بعد فترة من الفراق تبرد مشاعرهن، وتصبح غير مبالية وغير مكترثة للطليق وتقول:

– لقد أصبح عديم الأهمية تماماً بالنسبة إليَّ، لا أشعر نحوه بأي بشيء على الإطلاق!

– لا أريد أن أؤذيه أو أجرح مشاعره، لكنني لا أريد أن ألتقي به فليس لدينا أيُّ كلام نحكيه لبعضنا بعضاً!

رجل طلق زوجته، ثم بعد عدة سنوات اتصل بها يقول:

– هو: مرحباً، هذا أنا!

– هي: ومن أنت؟ سألته الزوجة السابقة. صوته لم يُوقظ أي

أحساس ولا أيَّ شيء في الذّاكرة!

– هو: اسمعي عزيزتي! لقد كانت نهايتنا سيئة للغاية، لا ينفع ذلك في الهاتف، يجب أن نلتقي ونتحدث معاً!

– هي: لا! ليس لدينا أي شيء نتحدث فيه معاً، لا أنا ولا أنت!

أجابته الطليقة بعد أن أدركت للتو مَنْ الشخص الذي يتصل. لقد مضت على انفصالهما خمس سنوات، وشعرت كيف كانت تحبه كل ذلك الحب الكبير الذي لم يقدره ولم يحترمه، وتذكرت كيف رفضها وطردها من "المنطقة الحميمة" إلى المنطقة الأخيرة "المنطقة العامة"، الآن تحوَّل ذلك الرجل إلى شخص عاديٍّ لا تشعر تجاهه بأيِّ عاطفة.

إرشادات!

- استعملي النموذج المرسوم في الصفحة السابقة، وعُدِّي كم شخصاً لديك في "المنطقة الشخصية" و"المنطقة الحميمة". خذي الوقت الكافي، و لا تنسي الذين تلتقين بهم أحياناً، والمنطقة الحميمة تشمل الأهل بمن فيهم العائلة أيضاً.
- هل تشعرين بأنك خارج "منطقة زوجك الحميمة"؟ كيف لاحظت ذلك أو كيف اكتشفت ذلك!.
- اكتبي الأحاسيس الحقيقية التي كنت تشعرين بها عندما هجرك زوجك، أبحثي عن الكلمة الصحيحة لتصفي بها مشاعرك.
- حاولي أن تجدي لكل حالة سلبية تشعرين بها كلمة مناقضة لها أو

عكسها، مثلاً إذا استخدمت كلمة حزن؟ إذن عكسها كلمة فرح، كلمتا غضب ووحدة؟ عكسهما هدوء وعلاقات.

- لا تكوني وحيدة! ابحثي عن الشيء الذي يخرجك من الوحدة، مثلاً التقي بصديقة أو أي شخص قريب! لا تنفعلي! ما الشيء الذي لا يغضبك ويجعلك هادئة؟ ربَّما قليل من الموسيقى، إذن استمعي إلى موسيقى هادئة جميلة. ليس لديك الطاقة! من أين آتي بالطاقة كي أتحمل أكثر؟ مارسي الرياضة، اذهبي إلى المسبح، اركضي! غيِّري كل المشاعر السلبية التي تسيطر عليك إلى مشاعر إيجابية.

ابحثي عن نفسك واعرفيها!

إن تلك الهوية الجديدة التي ظهرت يطلق عليها: ذاتي أنا!

إنك لم تكتشفيها سابقاً، ولست بحاجة إلى أن تبتكري ذاتاً خاصة، فهذه الذات جزء منك لكنها كانت مختفية.

إن المرء يستطيع أن يكتشف ذاته دون حاجة إلى ابتكار ذات جديدة وإخفاء ذاته الخاصة واحتياجاته القديمة التي هي جزء منه.

تستطيع الذات أن تقوم بنفس سلوك الزوجة الذي كانت تقوم به في السابق قبل أن يهجرها زوجها، وهذا يعود إلى الخيار الذي تود أن تفعله.

إن الذات كانت قد تعلمت أن تتعامل مع الواقع وليس على أساس وضع الزوج وتقلباته الجديدة. بالتأكيد تصبح الذات أقوى، وبقدر ما تكبر الثقة في النفس تصبح لديها مقدرة خاصة على استيعاب الذات

بشكل أكبر. ليس للذات دور محدد. إن الذات غير قابلة للمقارنة بدور زوجة أو دور ربة بيت أو أيِّ دور مهنيٍّ آخر. الذات مُتوحِّدة تجتمع فيها كلُّ الأدوار البشرية، احتياجات وتمنِّيات أيِّ شيء توجد في كل إنسان، حتى إن أنكر ذلك؛ تلك هي الكينونة: لترغب في البحث عن ذاتك عليك أن تتشعَّب وتبحر داخلها وتكتشفها في داخلك أنت.

يمكن القول إن الذات تُمثِّل دائرة الإنسان. هذا هو مجمل ما يكونه الإنسان، لا تستطيع جميع الأجزاء أن تعمل بوعي، ودائماً هناك شيء مخفي لا نستطيع معرفته، لكن كلما كانت الذات أكثر وضوحاً استطاع الإنسان أن يعرف نفسه أكثر.

المغزى من الحياة!

إذا لم تر أيَّ معنى لحياتك إذن أنت ملزم بأن تجد لنفسك شيئاً، وذلك كي تشعر بالمعنى الحقيقي لحياتك!

اسأل ذاتك: ما معنى حياتي؟

من غير الطبيعي أن تسأل هذا السؤال شخصاً يعيش وسط أزمة.

هل يمكن للمرء أن يخلق معنى لحياته بذاته هو؟

أغلب النساء أجبن عن هذا السؤال بنعم! وقد بيَّنَ جميعهن ذلك بتصرف عمليٍّ، ففي قمة الأزمة المظلمة التي يمر بها المرء يبدأ بتلمُّس الطريق، ويبحث عن تعويض لتلك الأشياء التي خسرها، وكذلك يستطيع أن يُهيِّئ نفسه لهدف جديد في الحياة. وهكذا تدريجياً تبدأ الثقة

في التصاعد وتكبر في النفس شيئاً فشيئاً، خالقة فهماً واستيعاباً مفادهما أنْ لا أحد، وليس هناك شخص آخر، يُعطي الآخر معنى لحياته.

المعنى من الحياة يُحدِّده المرء قياساً على مدى التزامه مع الناس المقربين منه. هذا ليس تعريفاً أو وصفاً سيئاً، فالكثير من الناس قد يكون هذا كافياً لهم، وهكذا فعندما يرغب الأطفال في الاعتماد على أنفسهم، عندما لا يكون الأب حاضراً في حياتهم، أو عندما يغيب الوالدان عنهم ويبقون وحيدين، وعندما تتغلغل الوحدة في داخل حياة البشر ينبغي على الإنسان أن يُعطي معنى وهدفاً جديداً لحياته.

حرية الاختيار تصنع المسؤولية!

أزمة "مارتينا" التي عاشتها كانت أكثر مرارة وعزلة من النساء الأخريات، ولقد تحدثت إليَّ عن تجربتها:

- أقول حقاً إننا نحن النساء مسكينات، وذلك لأن على المرأة أن تعيش أزمتها ومعاناتها بمفردها، وحيدة تماماً!

عندما انفصلت مارتينا عن زوجها كانت قد شعرت بوحدة وعزلة رهيبتين. لم يكن لديها أي أهل أو أقارب على قيد الحياة، وكان ولدها الوحيد قد كبر ودخل الجامعة وانتقل بعيداً عن البيت. وعندما كانت مارتينا متزوجة تعيش مع زوجها كان اختلاطها بأهل زوجها وأصحابه ومعارفه وزملائه في العمل فقط، وبعد أن هجرها الزوج أصبح كل هؤلاء الناس لا يعنون لها شيئاً وانقطعت علاقتها بهم، ورحلت إلى مكان بعيد.

انتقلت مارتينا إلى سكن بسيط في مدينة أخرى بعد أن أرغمها الزوج على ترك بيتها الذي تحب. رحلت مارتينا من هناك إلى مكان آخر حيث لا يعرفها أحد ولا تعرف أحداً. كانت تشعر بإرهاق شديد، لا ترغب في أن تخرج من البيت أو تفعل أي شيء بحياتها. أغلقت الباب على نفسها، ودخلت في حالة اكتئاب عميق.

عندما يفتقد الإنسان رابطةً ما في حياته لا يشعر بارتياح أبداً، ويكون تَعِساً على الدوام. على مسار الحياة تظهر لنا حالات عديدة نلاحظ من خلالها كم نعتمد على الآخرين وعلى مساعدتهم ومساندتهم لنا. هناك بشر أيضاً يضربهم سوء قدرهم ويصيبهم شعور بالذنب أو تأنيب ضمير، وهو ما يجعلهم يتحملون المسؤولية؛ على سبيل المثال طفولة ممزقة، أو أن الشخص قد تعرض لعنف ما، أو كان قد عاش تحت ظروف أو معاملة مهينة، الأمر الذي يجعله ضحيَّة. وحتى الضحية لديها الخيار، وقد اختارت أن تكون شهيدة، وهكذا تحمل كل الجور والضيم على ظهرها وتمضي بهما بقية حياتها وإلى الأبد. وهناك خيار آخر لها، وهو أن تضع على جنبٍ دورَ الضَّحيَّة وتجمع قوتها وطاقتها كي تواصل حياتها، وقد تبحث عن زوج جديد ترتبط به، وهذا ما فعلته مارتينا.

عاشت مارتينا حالة اكتئاب شديد، ومرَّت أيام وشهور طويلة لم تستطيع خلالها حتى النهوض من الفراش. كانت مستلقية هناك تحت غطائها السميك لمدة طويلة تفكر في حياتها بصفاء وهدوء:

– هل هذا حقاً ما أريد أن أكون عليه؟ هل أستمر في دور الضحية

بقية حياتي؟ هل حقاً هذا ما أريد أن أكونه؟

عندما فكرت مارتينا جيداً في وضعها قرَّرت مع نفسها أن تنــهض وترفض أن تكون ضحيَّة، وقالت لنفسها:

– يجب أن أفتح الباب وأخرج من هذا الاكتئاب الــذي وضــعت نفسي فيه!

وقررت مارتينا بجرأة عالية أن تعترف بأنها بحاجة إلى ناس آخــرين. لماذا عليها أن تعيش وحيدة مع أفكارها العسيرة؟ لذا قررت أن تفتح بابها لتتواصل مع الآخرين.

حرية واعتماد على الآخرين!

على مدى حياتنا نحن البشر تنتهي بنا الأحوال دائمــاً إلى أن نكــون معتمدين على الآخرين. نستطيع بسهولة ملاحظة ذلك عندما تكون المرأة حاملاً، وكيف تصبح معتمدة على أفراد عائلتها ورعايتهم لهــا لتنجــب طفلها.

ليست هناك عائلة خاصة يجب عليها أن تثق بالناس الآخرين هكذا، فهي لا تسكن في مدينة مجهَّزة بنــاء اجتمــاعي يقــوم بتــأمين جميــع الاحتياجات لمساعدة الآخر، لكن من عاداتنا أن نملك نحن الحريــة في أن نوافق على أن نستقبل المساعدة من الآخرين وأيضاً نقوم على مساعدتهم. الحرية تطالبنا بأن نختار كيف نهتم ونرعى كل حالة توضع أمامنــا. هــل سأتحمل أوجاعي وأعمل على مواصلة حياتي أم أستسلم لها؟ هل أحلــم

بالعودة إلى الحال السابق أم أعطي لنفسي -الآن في هذه اللحظة والتو- جميع الإمكانيات المتاحة لي، وأسيطر على الصعوبات وأتقدم إلى الأمـــام؟ في كل لحظة نسأل أنفسنا ونقوم بخياراتنا!

هدوء وحنين!

إن الهدوء والصمت تحت الغطاء يُساعدانا على التفكير في أن نعرف ماذا نود أن نفعل بحياتنا، أو إلى ماذا نتوق.

أن يقوم المرء بمزاولة نشاطات معينة، فيشغل وقته كله، وكلّما ينتهي من نشاط يُخطِّط لنشاط آخر، وهكذا كي ينقضي وقته بسرعة، وكـــي يُخفي الفراغ الذي يشعر به في داخله. في اللَّيل يشعر المرء بالتعـــب إلى حد الإعياء ومع ذلك لا يستطيع النوم، عندئذ لن تُشكل الوحدة تهديداً له، وعندها يكون في هدوء تام ويبدأ بالتفكير فيما سيقوده إليـــه ذلـــك الحنين.

- يجب أن أفتح بابي! قالت مارتينا.
- أطلب من الله أن يعطيني القوة كي أستطيع أن أتحمل وأتجاوز هذه المحنة! قالت لوتا.
- أنا أحتاج إلى يد تأخذ بيدي، شخصٍ أثق فيه كي أواصـــل معـــه حياتي! قالت آنا.

في وقت المحنة يلجأ المرء إلى الآخرين، ويطلب مساعدتهم بنصـــيحة معينة أو إرشاد ما يُقوِّي إرادته. وكذلك بالمساعدة الخارجيـــة يســـتطيع

المرء أن يستعيد قوته مرة أخرى. "آنا" من هؤلاء النساء اللاتي تحدَّثن إلينا عن الوحدة والخوف، وعن الصدمة التي انطبعت بذاكرها والآثار التي خلفتها وراءها. وظلت لفترة طويلة تفتقد التواصل مع مشاعرها. كانت آنا تعيش في مكان رائع، وذات مساء مقمر كانت واقفة قرب النافذة وحيدة تنظر إلى السماء، وفجأة شعرت بروحها مليئة بالهدوء، أحسَّت باتصال قوي بذاها فشعرت براحة كبيرة.

كي يصل المرء إلى الشعور بالهدوء والراحة عليه أن يغفر لنفسه ويتصالح معها، عندها يسيطر على مخاوفه، وهنا نقطة التحول في حياته. أرادت آنا أن تُخاطب النساء اللاتي يشبهن حالتها، وعبرت عن ذلك بهذه الكلمات:

"-استجمعي شجاعتك، وانظري إلى الواقع بعين مفتوحة حتى وإن كان مُرّاً، استجمعي جرأتك في الكفاح ضد معاناتك وجراحك، هذا يعني أنك ستمرِّين بنفق طويلٍ مظلم، لكن كل شيء له نهاية. حاولي أن تُمسكي بيد أحد المعارف الأصدقاء، أو تستعيني بطبيب نفسي، كي تخرجي من ذلك الظلام إلى أن تصلي إلى نهاية النفق. ثقي أنك سوف تنجحين؛ إنها رحلة شاقَّة وصعبة لكنها فرصة لك كي تصبحي أقوى وأفضل، وكي تعود إليك كل طاقتك لتعتني بنفسك مرة أخرى!".

سيطرأ التغيير عليك!

«ميديا :

هل تبحثين عن ذاتك يا روحي؟

ها أنا ذا هنا . لكن لا . لا تلمسيني بيدك .

عربتي واقفة هناك . أبي الشمس أرسلها إلي

كي أرحل وأحمي بها نفسي من الأعداء!»

«من ميديا»

لقد تغيَّرت! أو سوف تتغيَّرين! ينبغي أن تتغيَّري، وذلك لأنَّ التَّغيُّر الذي طرأ على حياتك يستلزم إجراءاتٍ وابتكاراً لحياة أخرى جديدةٍ تختلف عن الحياة السابقة. التَّغيُّر يقع على عدة مناطق: ستتعلمين بوضوح كيفية الاهتمام بنفسك، وستعرفين كيف تعطين الأولوية لاحتياجاتك الخاصة. ستتغيَّر طريقتك في التعامل، وطريقتك في التفكير أيضاً ستتغير وتصبح جديدة، وستحصلين على معرفة جديدة واستعداد آخر للتعامل مع طليقك عندما يتصل بك. كل ذلك التغيير سيساهم في استعادة السيطرة على حياتك، وكل تغيير تقومين بتنفيذه يُقوِّي احترامك لذاتك ويزيده، وستكتشفين كم أنت قوية، وستشعرين بأنك

ترغبين في فعل شيء ما، وستقدرين على ذلك!

ستيلا توصلت إلى أن المرأة على الأغلب تفهم ذاهًا عبر علاقتها الزوجية:

"– طوال حياتي مع زوجي كنت أحاول أن أكون دقيقة تماماً في كل شيء، وأسعى دائماً إلى تنفيذ مطالبه ومطالب العائلة واحتياجاهم. كنا نعيش حياة رغيدة، كل طلبات الزوج والأطفال أستجيب لها وأتماشى معها بكل شيء. إذا رغب زوجي في القيام برحلة أهيِّئُ نفسي والأطفال وأجهِّز كل شيء استعداداً لتلبية مشيئته وما يرغب. وهكذا كنت مخلصة دائماً لاهتماماته، وقمت بتشجيعه على القيام بأموره التي يحبها، ولم أفكر يوماً أبداً في نفسي!".

لم تطالب ستيلا ذات يوم –ولا بكلمة واحدة– بما ترغب أن تفعله. كانت تفهم، حسب رأيها، أن تلبية مطالب الزوج ورعاية العائلة والاهتمام باحتياجاهم فوق كل شيء، وحتى على حساب نفسها. وعندما هدَّمت العائلة ووقع الطلاق بدأت ستيلا تلوم نفسها وتتَّهمها بأها ربما لم هتم بها أكثر، أو أها فقدت شيئاً من اهتمامها بعائلتها، لكن الحقيقة أها كانت قد فقدت الاهتمام بنفسها وبما تريده، فمنذ فترة طويلة لم تفكر بنفسها، لكن بعد فترة من الطلاق استطاعت أن تعيد النظر في مطالبها وفي ما ترغب أن تفعله في حياها.

نساء يتدربن على دور المرأة!

امرأة كبيرة في السِّنِّ تقول: تستطيع المرأة أن تقوم بالاهتمام بعدة أشياء في نفس الوقت، لقد تعلمنا نحن النساء أن نعطي جميع الأولويات للآخرين وآخر من نفكر فيه هو أنفسنا! ولقد أعطتنا مثالاً على ذلك:

"- عندما يتشاجر أحد أولادنا والطفل الصغير يصرخ والطعام على النار، وفي نفس الوقت يرنُّ الهاتف، عندها نكون قد تعلمنا أن نتناول الشيء الأهمَّ ونقوم بالاهتمام به ورعايته!".

إن مهارة النساء تظهر في سيطرتهنَّ على الأوضاع المعقدة. نرى -في حياة المرأة الأم مع أطفالها وكيف تسير الأمور بينهما- أحد الأطفال قد حشر إصبعه في فتحة الباب، وينبغي عليها أن تأخذه وجميع أطفالها الآخرين وتقود سيارتها إلى المستشفى.

تتدرَّب المرأة على أن تكون منتبهة، وتحسب حساباً للمعرفة والتعلم كي تصبح بمرور الوقت جزءاً من شخصيتها ومعرفتها الخاصة.

تتعلم المرأة أن تضع كلَّ اهتمامها للعائلة ومطالبها:

- هل أنت جائع؟ هل تحب وجبةً معيَّنة أطبخها لك؟
- الجو بارد اليوم! ارْتَدِ هذا كي تشعر بالدفء؟
- هل تحب أن أساعدك بشيءٍ معيَّن؟ هل تحتاج إلى بعض النقود منِّي؟!

وهكذا يكبر الصِّغار، ويصبحون هم أنفسهم آباء وأمهات، ولا تزال أمُّهم تطرح عليهم نفس الأسئلة وبنفس القلق، وتخاف عليهم مثلما

كانوا أطفالاً صغاراً.

إن الإنسان يستمر في تصرفه مع أحبائه المقربين وكأنهم لا يزالــون متواجدين في منطقته الحميمة. ويستطيع الأب الشرعي المطلق أن يستغل هذه العلاقة لصالحه، ويطلب من الزوجة التي هجرها أن تساعده وزوجته الجديدة، بالرغم من أنه كان قد أغلق منطقته الحميمة.

كانت "فيفيكا" تعمل في شركة زوجها الذي طلقها وتزوج بأخرى. جاء وطلب منها أن تقوم بمساعدته في الشركة بعد أن كان معتاداً علــى عملها ومساعدتها بصورة جيدة، فقالت له:

– لديك حبيبتك الجديدة يمكن أن تطلب منها أن تقوم بمساعدتك!

من الأفضل أن تبعدي طليقك عن منطقتك الحميمة، وإذا رغبت في أن تُحرِّري نفسك من الماضي فمن الأفضل أن تبعديه وتبتعدي.

أعطي الأولوية لنفسك وما تحب!

إن الحياة مع الشريك تعني دائماً أنك مطالَبٌ بالتَّخلِّي عــن نمــط طريقتك في الحياة، والتَّكيُّف مع الشريك وطريقته في العــيش. بســبب ذلك فإنَّ الكثير من المتزوجين يتذمَّر من عدم توازن العلاقة بينــه وبــين الشريك، ولمن تُعطى الأولويَّة في الاحتياجات: له أم لها؟ وكلا الــزوجين سواء، فالاثنان تمرسا على تنفيذ مطالبهما على حساب العائلة وبشــكل قاطع وغير قابل للنقاش.

هنا بعض الأمثلة على مطالب الزوج التي هــي دائمــاً في المقدمــة

لتنفيذها:

- زوج يرفض أن يحضر زوجته من المستشفى هي وطفلتها المولودة حديثاً، وذلك لأنه مرتبط بموعد مع صديقه للذهاب إلى النادي للعب التنس!
- زوج يترك زوجته واقفة في انتظاره في الشارع ليلاً، وذلك لأنه كان يتابع مباريات كرة القدم في التلفزيون، وينتظر إلى أن تنتهي ويعرف النتيجة!
- رجل يأخذ السيارة كل يوم ويذهب بها إلى العمل، وعندما تريد الزوجة الذهاب إلى المستشفى تضطر إلى الخروج إلى الشارع وتستقل حافلة أو تاكسيّاً، وتجر وراءها طفلين والثالث تحمله بيدها كي تصل إلى مشوارها!
- زوج آخر يشتري الملابس ذات الماركات العالمية الغالية ويرفض أن يرتدي الملابس الرخيصة، ويقتني فقط الماركات الغالية، ويقود سيارة "سبورت" تتسع لشخصين فقط، أما الزوجة والأطفال فعليهم أن يشتروا الملابس الرخيصة من الجمعيات ولا يستطيعون ركوب السيارة معه!

إن الشخص الذي يهتم بنفسه ويتصرف بأنانية ويحب نفسه فقط، كان قد تعلم أن تكون طلباته واحتياجاته مستجابة وأنها هي الأهم من أيِّ شخص كان. لماذا تستمر المرأة في البقاء مع رجل مثل هذا الرجل لا يحترمها وبسببه تكون مجبرة دائماً وأبداً على تنفيذ جميع مطالبه؟

إحدى النساء تحدَّثت عن والدها التي لم تستطع مغادرة والدها كما فعلت هي:

"– أمي تحمَّلتِ الكثير. ليس لديها خيار آخر. إلى أين ستذهب مع خمسة أطفال بدون نقود وعمل؟ ماذا كانت تملك لتُهدِّد به أبي؟ إن فكرت في تركه لكان قد ضحك منها بأعلى صوته!".

إن نظرة خاطفة إلى الظروف التي عاشتها النساء من الجيل السابق قد تعطي لنساء اليوم دفعة قوية لاستبدال الأساليب القديمة بأساليب جديدة خاصة بهن.

«امان :

كانت بنفسها قد أطاعت "جاسون"
في كل شيء وكانت قد كيفت نفسها
لخياراته . بالطبع سيكون من الأفضل
لو أن الزوجة لا تشارك الزوج
وتدعمه أو تتملقه!»

«من ميديا»

كفي عن التفكير بأنك شخص تابع للزوج!

إن كل إنسان ينبغي أن يمتلك سيطرة كاملة على بيته الخاص، عندها سيكون كل شيء على ما يرام، وتشعر المرأة بأن الأمور تسير بحال جيدة. وأول مشكلة ينبغي أن تُحَلَّ في الطلاق هي مسألة السكن، وماذا سيحل بالمرأة؟ هل ستبقى في البيت أم تنتقل إلى سكن آخر؟ هكذا، وتحت أيِّ شروط، ينبغي على المرء أن يحسم هذا الأمر ويعمل على هاتين المسألتين:

ينبغي على المرأة أن تجد لها أرضاً أو فسحة خاصة بها، وأن تتعلم كيف تدافع عنها وعن حقها بصورة جيدة.

هناك ثلاث نساء تحدَّثن عن كيفية إحساسهنَّ بالراحة التامة عندما امتلكن بيوتاً خاصة بهن.

"- كان قد سمح لحبيبته بالمجيء إلى البيت في غيابي عندما كنت بعيدة

في بيت أهلي. لم أتخيل نفسي أن أظل باقية في نفس المترل. أشعر بأهما لا يزالان معاً هو وزوجته الجديدة. أود الخروج فقط من هذا المترل!".

"- الشيء الوحيد الذي أخذته معي عندما خرجت من البيت هو سريري الخاص وجهاز البيانو الذي كان لديَّ منذ كنت طفلة صغيرة. رفضت أن آخذ أيَّ شيء آخر يُذكِّرني به. لقد اشتريت أثاثاً جديداً، حتى لا أفكر فيما إذا كان قد جلس عليه هو وحبيبته أم لم يجلسا، والآن عندما أجلس على كنبتي الجديدة أشعر براحة تامة!".

"- عندما أضع المفتاح في الباب وأدخل إلى بيتي الخاص أشعر بالسَّعادة. هنا أسكن أنا، ولن يستطيع الدخول إلى هنا أبداً إلا بإذن مني أنا!".

من الضروري للمرأة إيجاد مساحة خاصة بها، وإذا جازفت وبقيت في المترل فسوف تغامر، إذ قد يأتي الزوج في أيِّ لحظة متى رغب ومتى شاء، وكأن شيئاً لم يحدث. إذا اضطرت المرأة المهجورة إلى البقاء في المترل فينبغي عليها أن تتخذ إجراءات قوية وحاسمة كي لا يحدث أيُّ شيء من هذا:

- امنعي وجود أيَّ غرض من أغراض الزوج. نظِّفي المترل من كل أشيائه، وطالبيه بأن ينقلها حالاً إلى بيته الجديد، وإذا لم يفعل فأرسليها أنت أو ارميها أو تبرَّعي بها لأناس بحاجة إليها.
- بدِّلي طريقة ترتيب بيتك. استبدلي غرفة نومك بغرفة الأطفال والعكس. غيِّري السَّرير، ورتِّبي ترتيباً جديداً.

- غيري ألون الجدران. بدِّلي السَّتائر. غيِّري المترل ليتَّخذ شكلاً آخر مختلفاً عن السابق.
- غيِّري مفاتيح البيت ولا تدعيها تصل إلى الزَّوج.

لا توافقي على أن يترك الزوج "مسمار جحا" في البيت. إذا احتفظ الزوج بأشياء له في البيت، كتب، صور، أثاث قديم، ملابس، وإذا كان لديه مفتاح البيت فسيأتي ويذهب متى شاء وكما يحلو له، ولا تُفاجَئي ذات يوم ــ وأنت تفتحين باب بيتك لتدخلي ــ بوجوده جالساً هناك في مكانه المعتاد وكأن شيئاً لم يكن، أو بحجة أخذ حاجة من حاجاته.

انتبهت "دورا" إلى أن طليقها كان لديه مفاتيح البيت، وكان لدى دورا كلب، وكان الزوج يخرج كل صباح يتمشى مع الكلب لقضاء حاجاته، وذات صباح استيقظت دورا من نومها مبكراً على أثر حركة خفيفة في الصالة: كان طليقها قد فتح باب المترل ودخل إلى البيت دون علم أو إذن منها، لقد كان معتاداً أن يستيقظ في الصباح باكراً ويجلس في الصالة ويشرب فنجاناً من القهوة، سمعت دورا صوت الزوج وهو ينادي على الكلب. بعد تلك المفاجأة لم تستطع النوم براحة وهدوء، وأصبحت تنام كل يوم بقلق، وأدركت بعد ذلك أنه ينبغي أن تكون هناك نهاية، فقررت أن تغير من عادات طليقها الصباحية فبدأت بتغيير شكل البيت، وخطوة خطوة بدأت ببعض التصليحات فغيرت ألوان الجدران وبدلت أثاث المطبخ. شيئاً فشيئاً أصبح البيت بشكل آخر يختلف عما كان يعرفه الزوج، وهكذا استطاعت أن تترع البيت منه،

وذات يوم فتح الطليق الباب ودخل البيت لكنه لم يستطع التعرف عليه، ولم يعد يشعر أن ذلك بيته القديم!.

أما "غيرد" فقد استطاع "ألريك" زوجها الذي هجرها، أن يدبر سكناً صغيراً خاصاً له ولزوجته الجديدة، وقبل أن تجد غيرد الوقت اللازم لنقل أغراضها من المترل الكبير، جمعت الزوجة الجديدة أشياءها بمساعدة الزوج ألريك ووضعوها في صناديق ركناها في الحديقة، ثم أتصل أُلريك بغيرد وقال لها:

- لقد وضعت جميع حاجاتك في الحديقة، متى تأتين لتأخذيها؟ سأبقيها لمدة أسبوع واحد فقط ثم بعد ذلك إذا تأخرت في نقلها، سأرمي هذه القذارة في سلة النفايات!

شعرت غيرد بحزن شديد لطردها من بيتها بهذه الطريقة المهينة. إن ألريك كان قد فعل الصواب من وجهة نظره، وذلك لأنه يرغب في أن يحصل على فرصة النجاح في علاقته مع زوجته الجديدة، أما الخطأ الذي فعله فعندما لم يسمح لغيرد بأن تجمع أغراضها بنفسها.

من حيث المبدأ ينبغي على المرأة أن تتعلم من الرجل كيف تكون قوية، وأن تنظر للأشياء كما ينظر هو إليها، وأن تضع الأولوية لاحتياجاها الخاصة كما يفعل هو، وأن تُكوِّن شخصيتها الخاصة المستقلة، وأن ترفض أن تكون تابعاً له.

* * *

من التغيرات المهمة التي تطرأ على الزوجة المهجورة "الرفض" حيث تستطيع المرأة أن تقول "لا" لمطالب الرجل، "لا" عجباً لتلك الكلمة الصغيرة كيف تستطيع أن تعطي تأثيراً قوياً على البشر وكيف تقدر أن تغير وتصنع التوازن بينهم، إن الشخص الذي لا يستطيع أن يقول كلمة "لا" سيكون مستغلاً من قبل الجميع تقريباً وبالكاد يجد أحداً يحترمه ويحترم مطالبه هو.

من التغيرات المهمة التي تطرأ على الزوجة المهجورة "الرفض"، حيث تستطيع المرأة أن تقول "لا" لمطالب الرجل. "لا" عجباً لتلك الكلمة الصغيرة كيف تستطيع أن تُؤثّر تأثيراً قويّاً على البشر؟ وكيف تستطيع أن تغير وتصنع التوازن بينهم؟ إن الشخص الذي لا يستطيع أن يقول كلمة "لا" سيكون مُستغَلاً من قبل الجميع تقريباً، وقلّما يجد أحداً يحترمه ويحترم مطالبه.

كانت "مارتا" تدير شركة كبيرة مع زوجها، وبعد الطلاق تركت العمل والشركة وكل شيء للزوج وزوجته الجديدة، وأنشأت شركة خاصة بها أخذت تعمل فيها وتصرفت كل وقتها وجهدها لها. أما الزوج فقد حدثت له مشكلة في الشركة، وهي أن زوجته الجديدة ليس لديها الخبرة ولا تستطيع العمل معه ومساعدته. لقد كانت مارتا تعمل معه في كل شيء، وكانت لديها رخصة قيادة وتنقل البضائع من الشركة وإليها وتوصلها إلى الأماكن المحددة، أما زوجته الجديدة فليس لديها رخصة ولا

تستطيع قيادة سيارة، ولم تكن تعمل كما كانت تعمل مارتا معه.

- كان قد نسي حكاية طلاقنا! جاءني وطلب مني أن أساعده في عمله: اعملي لي هذه، أحضري لي تلك. كنت أساعده كثيراً إلى أن سئمت وتعبت في النهاية!

لم تكن مارتا الوحيدة التي لديها تجربة كهذه، بل هناك الكثير من النساء مررن بتجارب مماثلة.

في أيِّ شيء يود الرجل أن تساعده المرأة التي رماها وتزوج بأخرى؟ هنا أمثلة كثيرة على ذلك:

- أحتاج إلى مساعدتك، سيارتي في "التَّصليح"، هل يمكنك أن توصليني إلى محل تصليح السَّيَّارات؟
- هل تساعديني في كتابة وترتيب بعض الأوراق التابعة للشركة؟ نعم بالطبع تستطيعين فعل ذلك، فقد كنت تعملين ذلك سابقاً وأنت سريعة في ذلك؟
- هل يمكن أن تعتني بنباتات البيت بينما أنا مسافر في رحلة مع زوجتي الجديدة خارج البلاد؟
- سوف أتأخر، لن أصل إلى عملي في الوقت المناسب، هل يمكن لك أن توصليني؟
- سنسافر خارج البلد ولا نستطيع أن نأخذ الأطفال معنا، هل يمكن أن تعتني بهم عدة أيام لحين عودتنا؟
- لدينا دعوة لمجموعة أصدقاء ولا نعرف ماذا نفعل أو ماذا سنقدم

لهم، هل تقولين لنا ماذا نفعل أو نحضر لهم؟

– هل لديك رقم هاتف جارنا في البلد؟

– هل يمكن أن أستعير منك كذا وكذا؟

"– هكذا هو كما كان سابقاً لن يتغير أبداً، يعتقد بأنني أرغب في الاستمرار في تلبية احتياجاته!".

كفى! جاء اليوم لتضعي حدّاً لسوء فهمه هذا، وأن تجعلي طليقك يفهم أنه ليس من حقه أن يهجر زوجته ثم يأتي ويطالبها بمطالب وأشياء كالسابق، انتهى ذلك الزمن. قفي وقولي له: "لا".

الاستراتيجية القديمة!

النساء كما الرجال، فالمرأة تغير من طريقة حياتها وأسلوبها القديم كي تسهل عليها السيطرة على الأوضاع السيئة، وكي تنجح في التعامل مع المشاكل والخلافات إن استجدت مرة أخرى، يتعلم المرء ويدقق في الضروريات ويستخدمها لأهدافه الخاصة.

كنت أسمع جدتي تقول دائماً:

–أنا أعرف كيف أتعامل مع زوجي يوهان!

«جدتي من نساء الجيل القديم اللاتي يعشن مع الزوج إلى الموت، كانت جدتي قد تعلمت كيف تتجنب المشاكل والشجار مع جدي وتجعل مزاجه رائقاً دائماً، أصبح لديها تسع أطفال، وظلّت مع جدي إلى أن وافاها الأجل!».

أسلوب تعامل النساء أثناء العلاقة الزوجية!

في فترة العيش مع الشَّريك يتعلَّم المرء كيف يتصرَّف كي تمر الحياة بانسجام ووئام معاً. هناك زوج يستيقظ كل صباح بوجه عبوس، عصبيَّ المزاج. بعد أن فهمت الزوجة سبب انزعاج زوجها هذا ساعدت في حل تلك المشكلة، وانتهى الأمر. كان الزوج يُعاني من مرض "السُّكَّر" فأدركت الزوجة أن مستوى تصاعد السكر أو انخفاضه في الدم هو الذي يتحكم بحياتهما، لذا أسرعت في الحل، وبدأت تقدم لزوجها الفطور كلَّ يوم، ثم بعد ذلك تستمع إليه وإلى المشكلة التي يُعاني منها.

أسلوب تعامل هذه المرأة هنا الذي اتبعته لحل مشاكلها هو إرضاء رغبات الشريك وإشباعها جميعاً.

استطاعت مايا أن تُطوِّر من نفسها وتفهم جزءاً في التحليل النفسي من أجل التفاهم مع شريكها الذي كان من الصعوبة التفاهم معه. كان زوج مايا بحاجة إلى شخص يتسامح معه ويغفر له، واستطاعت هي أن تفهم تصرفاته العصبية، وذلك بأن تعيد تلك العصبية إلى طفولته التَّعِسَة، فعندما كان طفلاً صغيراً فقد والده، وهكذا كانت مايا تجد لزوجها التبريرات والتفسيرات. لماذا لم يكن أباً جيِّداً مع أولاده؟

-لم تكن في حياة زوجي أبداً صورة مثالية لشخص ما! هذا ما قالته مايا.

لكي تدعو المرأة زوجها للجنس والرومانسية هناك طريقة قديمة وشائعة، وهي أن تلجأ إلى المجلات النسائية لتحصل على نصيحة أو

مساعدة منها.

هناك رجل لديه حاجة قوية ودائمة إلى أن يكون محطّ إعجاب النساء. الزوجة التي تفهم زوجها من ذلك النوع تبدأ في مدحه في كلّ شيء يقوم به. رجال آخرون يرغبون في أن يكونوا محلّ إعجاب وتقدير البيئة المحيطة بهم، مثل رجل كهذا ينبغي أن يكون من النوع المتباهي والفخور بأشيائه، مثلاً يملك سيارة من النوع الفاخر، زوجة جميلة، يقوم بأعمال تترك انطباعاً جيّداً في الشخص الآخر سواء أكان في العمل أم في البيت. ليلي متزوجة من ذلك النوع من الرجال، تقول:

– عندما نخرج لتلبية دعوة ما أنا وزوجي ينبغي لي أن أكون بكامل قِيافتي، وفي مزاج مرح ومجامل، وكان زوجي ينظر إليّ قبل أن نغادر البيت أولاً ثم بعد ذلك نخرج!

كانت ليلي في حِمْيَةٍ دائمة، تأكل القليل من الطعام، وتُمارس الرياضة، وعلى استعداد تامٍّ لأن تظهر بشكل في منتهى الأناقة دائماً، وكان بيتها مُرتّباً ونظيفاً على الدَّوام.

هناك رجل يرغب في أن يكون رئيساً لعائلته، يُقرِّر عنها كلَّ صغيرة وكبيرة. تدريجيّاً تدرك الزوجة ذلك، وتتفهَّم وتتحاشى الخلاف، فتبدأ في سؤاله عن كلّ شيء، ولا تفعل شيئاً دون موافقته ورأيه.

نسيت كاترينا أن زوجها يُقرِّر كلَّ شيء في البيت، وذات يوم لم تأخذ رأيه، وقامت بتغيير أثاث الصالة وترتيبه بشكل آخر، وعندما جاء الزوج ورأى ذلك التغيير ثارت ثائرته وأجبر الزوجة على إعادة ترتيب

الأثاث كالسابق مرَّة أخرى.

إن أسلوب ليلي في تهدئة زوجها كان في غاية البساطة، فقد كانت تسأله عن رأيه في كلِّ تفصيلة في البيت، صغيرةً كانت أم كبيرةً، ثم بعد ذلك تفعل هي ما تريده، لكن المهم أن تجعل زوجها يشعر بأنه هو القائد في البيت.

هناك رجل يرغب في الحفاظ على حريته، فالحرية تُشكِّل له جزءاً مهمّاً في حياته ويرغب في أن يبقى محافظاً عليها.

إن السنوات الأولى من الزواج تكون مشبوبة بالعاطفة المتأجِّجة والحب الكبير، لذا فالمرء لا ينتبه إلى تفاصيل كثيرة في حياته إلا بعد مرور فترة طويلة عليها، فبعد أن تستمر العلاقة تتكشَّف أشياء كثيرة للزوجين، فإذا كانت الزوجة ترغب في أن تبقي على العلاقة الزوجية فينبغي لها أن تغفر الكثير، وأن تنسى سريعاً، وأن تتحمَّل وتكون صبورة.

إن النِّساء العجائز من الجيل القديم كنَّ قد تعلمن في سِنِّ شبابهنَّ أن يُعطين الحرية لأزواجهنَّ، ويُؤكِّدن أنهم سيعودون إليهنَّ بعد فترة قصيرة. لكن المرأة في السويد اليوم لا ترضى بأن يذهب زوجها مع امرأة أخرى بمجرد أن يحصل على قليل من الحرية.

بعض أساليب الرجل في التعامل مع العلاقة الزوجية!

هناك طرق رجالية كثيرة يستعملها الرجال في تعاملهم مع زوجاتهم. سأتناول تلك التصرفات تحديداً وفي إطار العلاقة الزوجية فقط، والهدف

منها بشكل رئيسي هو كشفها ورفع النِّقاب عنها، كي تستطيع المرأة أن تحمي نفسها أو تدافع عن حقها ضد هذا التعامل.

إن تصرفات الرجل العدوانية ضد زوجته الهدف منها هو أن يحافظ على قوته وسيطرته؛ سأتناول جزءا منها:

- كان آدم يجهد زوجته أكثر من الحد الطبيعي!
- بانيت كان يزيد من حدة صراخه كي يُنفِّذ كلامه ويجعل زوجته تُلبِّي جميع طلباته!
- كارل كان يُهدِّد زوجته بالمغادرة دائماً، وبأن هناك نساء أخريات يقمن على خدمته بشكل أفضل!
- دافيد كان يحتسي الخمر بشكل يومي!
- أريك خبط رأس زوجته بقوَّةٍ على الأرض، كي يُؤكِّد لها أنه غير راض!

زوجة دافيد كانت قد عرفت أنها لا علاقة لها بزوجها الذي يحتسي الخمر كل يوم، ومع ذلك حاولت معه لمدة سنة كاملة وأظهرت له كل عواطفها ورعايتها، كي لا يجد المبرر للخروج من البيت وتناول الشراب، وهيأت له كل الراحة لكن دون فائدة، فقد كان يتركها ويذهب إلى البار كل يوم.

زوجة دافيد كانت قد عرفت أنها لا علاقة لها بزوجها الذي يحتسي الخمر كلَّ يوم، ومع ذلك حاولت مساعدته لمدة سنة كاملة، وأظهرت له كل عواطفها ورعايتها، كي لا يجد المبرر للخروج من البيت وتناول

الشراب، وهيَّأت له كل الراحة، لكن دون فائدة، فقد كـــان يتركهـــا ويذهب إلى البار كل يوم.

كان بانيت يصرخ بأعلى صوته، وأريك يخبط رأس زوجته بالأرض، وكان كلاهما يرغب في أن يُحدِّد من الذي يملك القـــوة والســـيطرة في البيت.

كي تحافظ جميع الزوجات على العائلة يخترن أن يُكـــيِّفن أنفســـهنَّ ويُوقلِمنها لتتماشى مع الأزواج، ويأملن أن تهـــدأ عواصـــفهم وتنتـــهي بأسرع وقت.

إن الأسلوب العدواني في التَّعامل الذي كان محصوراً بـــين الـــزَّوج وزوجته أثناء العلاقة الزوجية لن ينفع ولن يؤثر على الزوجة بعد الطلاق والهجران، ولن يكون كما كان سابقاً، فإذا جاء الطليق إلى طليقته وأخذ يصرخ بنفس طريقته العدوانية فلن تبالي المرأة بصراخه ولن تُنفِّذ ما يريد.

جاء بانيت إلى طليقته وبدأ بالصراخ عليها بأعلى صوته. طليقتـــه لم تقف خانعة ساكنة دون أن تحتجَّ وتثور عليه، فهي تستطيع الآن الصُّراخ بصوتٍ أعلى من صوته، وقد تطلب منه الانسحاب فوراً والمغادرة. انتهى ذلك الزمن، هذا يكفي! أو قد تُظهِر له استقلالها الجديد وتطـــرده مـــن البيت مباشرة عندما يفتح فمه ويبدأ بالصراخ.

يرغب داڤيد في الخروج من البيت كلَّ يوم إلى المطاعم، كي يُعبِّـــئ رأسه بالخمر ويتَّهم زوجته بأنها لم تكن تُعطيه الرِّعاية الكافية، وأنه يفتقد إلى الحب والحنان، لكنها الآن لن تبكي ولن تذهب وراءه كي تُحضِـــره

إلى البيت.

يُحاوِل أريك بعد الطَّلاق أن يخبط رأس زوجتــه في الأرض. مــن المحتمل أن تبلغ الشرطة عليه.

أيُّ زوجةٍ مهجورة تُغلق منطقتها الحميمة لن تسمح لطليقهــا بــأن يتحكم بها بعد ذلك، وتبدأ تسيطر على حياتها.

سُأعطي صورة شاملة عن تصرفات الرجل مع طليقته. قــد تحصــل المرأة على دعوة من طليقها دون علم زوجته الجديدة، وهذا ما يحدث مع الكثير من النساء. على سبيل المثال يُقدِّم لهــا بعــض الــورود، علبــة حلويات، أو قد توافق أيضاً على دعوته لها إلى مطعم غالٍ، أو الــذهاب معه إلى السينما، أو غير ذلك، فالطليق لا يزال يُحــاوِل مــع طليقتــه بالورود أو بأيِّ شيء آخر كالسابق، وذلك ليجعلها تســعد وتوافــق، وأغلب النساء يوافقن على ممارسة الجنس مع طلقائهنَّ بعــد الطــلاق. إحدى هؤلاء النساء وافقت ودخلت مــع الطليــق إلى غرفــة النــوم واكتشفت بعد ذلك أنه مريض بأحد الأمراض المعدية، وانتقــل إليهــا المرض.

ضرورة ملحة إلى تعامل جديد!

كل زوجة أصبحت متروكة من قبل زوجها لا بد لها أن تقابله أحياناً وتتعامل معه، وكل آمالها هي أن يقع هذا اللقاء دون حدوث رد فعــل يخرج من منطقتها الحميمة مع تلك العدوانية. الخطأ الذي يمكن أن يقــع

في البداية هو أن يُعاوِد الاثنان استعمال نفس الأسلوب القديم كي يؤثرا على بعضهما بعضاً. على سبيل المثال يأتي الزوج ويحشر نفسه بين رغبات الطليقة وتمنياها الجديدة وما تهدف إليه وبين مطالب الزوجة القديمة التي كانت معه قبل الهجران، وعندها تطالب الطليقة بالشيء البسيط من الطليق يشعر بأن حياته وكيانه الجديدين مع زوجته الجديدة أصبحا مُهدَّدين، وقد يتصرَّف بصورة عدائيَّة ضدَّها.

هناك خمس نقاط ضروريَّة يمكن أن تُساعِد الطليقة على بناء أسلوب جديد في التعامل مع طليقها عند اللقاء به، وتجعلها تتفادى منازعته.

- انطلقي في الحديث معه عن ضرورياتك الخاصة.
- ركزي على الحقيقة.
- قيّمي الحال في بداية الأمر ثم تصرَّفي بعد ذلك.
- كُفّي عن التمنيات الوهمية وكوني واقعية.
- تعاملي مع الرجل وكأنه عدو.

بعد الطلاق تصبح الاحتياجات الخاصة بالمرأة هي الأساس والأهم لديها، وهكذا ينبغي أن تستمر الحياة. تصبح مسؤولياها مضاعفة، وتبدأ الصراعات والخصام مع الرجل حول الأطفال في الظهور، عندها يستحسن أن تتعلم كيف تسيطر على تلك المواقف، وأن لا تسمح لأسلوبه القديم في التعامل معها بأن يؤثر على حياها، كأن يعبس في وجهها، أو يُوبِّخها، يصرخ بأعلى صوته، أو يكون غير مكترث بأطفاله، أو يحاول أن يتحكَّم بها بالتَّهديد أو بالإقناع ويتظاهر بأنه متفق معها على

شيءٍ ما. يجب أن لا تسمح للرجل بأن يؤثر على شخصيَّتها، والمفروض أن تضع الأولوية لمستقبلها ومستقبل أطفالها. وعند الحديث معه يجب أن تكون المناقشة في المواضيع الحقيقية، عندها ينبغي أن يكون تركيز الاهتمام على تلك الحقيقة فقط، وهذا لن يجعل الحديث على صلة بالمنطقة الحميمة أبداً. إن لدى جميع النساء دوافع في داخلهنَّ ورغبة في معرفة شيء عن حياة طلقائهنَّ الشخصية. تود الطليقة أن تسأله عن حياته، وكيف تسير الأمور مع زوجته الجديدة، بماذا يفكر الآن، ما رأيه في الذي جرى، وكيف تسير الأمور معه. من الأفضل أن تمنع نفسها وتكبت هذه الرغبة ولا تربط نفسها بأمور حياته إطلاقاً، كما يستحسن أن ترفض أي حوار أو استفزاز يمس حياها الخاصة. وعليها أن تتمسك فقط بمناقشة المشاكل الحقيقية المتعلقة بالأطفال، أو تلك الأشياء المشتركة وكيفية حلها معاً. ذات يوم، في المستقبل البعيد، ربما يستطيع المرء أن يتحدث عن شيء آخر غير تلك المواضيع.

في البدايات، وعند أول الهجران والصدمة، وعندما لا يقوى المرء على عمل شيء، وعندما تسيطر عليه مشاعر اليأس والاضطراب بصورة تامة، يتصرف -من شدة الإعياء والتعب- بحماقات قد يندم عليها فيما بعد، كأن تضع المرأة الشال على رأسها وتخرج بشكل عفوي من البيت إلى بيت صديقة لها أو مترل أمها، دون أن تفكر بأخذ شيء من أشيائها المهمة من البيت، كجواهرها، ذهبها، نقودها، وصولات معينة، وكل الأشياء التي لها علاقة بوضعها المالي. الرجل الذي تخلَّى عن زوجته

ورماها يستغل هذه الفرصة لصالحه وفائدته، يسحب نقودها من حسابها المصرفي.. يُخفي جواهرها وأشياءها المهمة والذهب، يخفيها خارج المنزل. تقول إحدى النساء إنها، عندما عادت إلى البيت لتأخذ محفظتها وبعض الأوراق والأشياء، فهمت أنها ارتكبت خطأً فادحاً بخروجها من البيت، إذ اكتشفت أن الزوج كان قد غيَّر مفاتيح المنزل.

إن الوهم والتَّفكير بالأحلام غير الواقعية يُصبحان كالشخص الذي تناول تطعيماً بإبرة تلقيح ضد تجربة الزواج وخيبة أمله الكبيرة، وهذا الشخص يصبح كالمتمسك بالخيال والوهم يحجب نظره عن رؤية الحقيقة، الوهم فيما يتعلق بوضع المرأة الاجتماعي وعلاقتها بالرجل، بالوضع المالي، أو أي شيء آخر سيصبح فيه الحال أفضل مما هو عليه الآن، وعادة يتم التعبير عن هذا الوضع كما في التعليقات التالية:

في العيد القادم إن شاء الله سنكون معاً... في عطلة الصيف القادم سيعود إلينا... عندها سنحصل على بيت أكبر، عندها نستطيع أن...

أن يستسلم المرء لأوهامه كمن ينهي الأمر بالعودة إلى لعبته القديمة، تحنُّ المرأة وتشتاق إليه، وذلك لأن أمانها وحياتها مربوطان به، حتى إن كان أماناً كاذباً.

إن وقت الخيال والوهم انتهى، وينبغي بناء الحياة والتعامل معها على أساس الواقع.

لا تثقي بالشخص الذي رماك واستبدلك بأخرى، قد تؤثر زوجته عليه وتتغلب عليه وتقطع كل الاتفاقات التي كانت بينكما، أنت بحاجة

إلى اتفاقية جديدة تتعلق بالأطفال، أو السكن، البيت الصيفي، الكلب، أو شيء آخر ضروري وهام لك. يفضل أن تكون اتفاقية مكتوبة خطياً.

قد تشعر المرأة بالمرارة والندم لأنها وثقت برجل في مرحلة هامة من حياتها عندما كان لديه ضمير ووعد بأن يفعل الشيء العادل والصحيح.

في ذاكرة "أنيتا" يرن صوت زوجها وكلماته التي كان يقولها، تقول لجميع النساء اللائي كن قد وثقن بوعود أزواجهن الكاذبة:

- فكّرن بضميره الذي مات! أين هي وعوده وكلماته التي كان يقولها؟!

نصائح عملية حول مختلف الحالات!

عندما يعاني الرجل من حل في الصعوبات المشتركة التي بينه وبين طليقته تصبح حاله سيئة ويتمنى الطلاق من زوجته الجديدة، ومع ذلك يمكن أن يقوم بإعاقة أيِّ اتفاق بينه وبين طليقته كي لا يُنفِّذ وعوده، فهناك الكثير من المواضيع التي يمكن التجادل حولها أو التنازع عليها، السكن، الأطفال وإقامتهم ومدارسهم، صراعات ونزاعات على مَنْ له الحق في أن يمتلك تاج الكريستال ليضعه على رأسه، إلى أن يجد نفسه في موقف متأزِّم. فكّري في اتّباع هذه الإرشادات والنصائح التي تُنصَح بها النساء المهجورات:

- كُفّي! كُفّي عن الصراخ! كُفّي عن الصراخ! لا تفتحي نقاشات لا نهاية لها ولن توصلك لأية نتيجة.

بعض التَّوضيحات البسيطة يمكن أن تُعطي معلومة كافية عن المشكلة التي تُعانين منها وكيفية التعامل معها.

باولين هجرها زوجها، وانتقل إلى مترل زوجته الجديدة، وتركها وحيدة في البيت مع الأطفال. أخذ معه ملابسه فقط وبعض أشيائه الضرورية، ورفض أن يأخذ أيَّ شيء آخر من المترل، واختفى. باولين طالبته بالطلاق لكنه لم يرد عليها وأغلق تلفونه، ولم يجب على أيِّ مكالمة منها. بعد ذلك شمَّرت باولين عن ساعدها، وأصرَّت على أن تَحُلَّ مشكلتها بنفسها. وبمساعدة محام ماهر رفعت باولين قضية في المحكمة تُطالِب الزوج بالطلاق والنفقة. رفض في بداية الأمر، لكن باولين استطاعت بالقانون أن ترغمه على المثول أمام المحكمة وتصفية الحسابات بينهما. في هذه الحال كان من الضروري أن تستمر في التواصل معه، وتبلغه وتعطيه المعلومات عن المحكمة والمطالب التي تحتاج إليها وما شابه ذلك، وكان يضطر للاستجابة.

- ليكتب لك خطيّاً تنازلا عن حصته بالبيت، واحتفظي بتلك الورقة عند أحد الأصدقاء.
- اعطه المعلومات عن المشكلة التي تُعانين منها، واشرحي له وجهة نظرك ومطالبك.
- اعطه معلومات عن الإجراءات والتدابير التي يجب اتخاذها، طلباً لرد فعله.
- احتفظي بنسخة من جميع الأوراق التي أرسلتها إليه.

- اعطه مهلة كي يرد عليك بالجواب، وإذا لم يرد اتَّبعي القانون.
- إذا حاول التَّهرُّب من دفع النفقة وما شابه بلِّغي المحكمة.
- احتفظي على الدوام بالفواتير والوصولات فربما تحتاجين إليها. إذا طالبك بدفع شيء تستطيعين أن تتاقضي ثمنه من المبلغ.

إن المشاكل المشتركة بين الزوجة وطليقها لا تُحَلُّ في قضية السكن فقط. هناك الكثير من الأزواج ينتهي بهم الحال أمام المحكمة كي تحل مشاكلهم، حيث القانون الذي يحسم كل شيء ويرد حق كل مظلوم، لذا يجب أن تكوني مستعدة في المحكمة مع جميع أوراقك.

هناك طريق أخرى للتعامل مع الرجل الذي لا يعترف بأخطائه أبداً، والذي يُبرِّر فشله بإلقاء اللَّوم على الآخرين. يُشكِّل يان مثالاً على هذا:

عرض على يان عمل جيد خارج المدينة في فترة مبكرة من زواجه، لكنه رفض، وذلك بسبب عدم مقدرته على ترك زوجته كرِسْتينا التي كانت تعمل في تلك المدينة، وقال لها إنه واثق من أنه سيحصل على عمل جيد مثله هنا في هذه المنطقة القريبة، لكنه لم يحصل على أيِّ عمل قريبٍ ولا بعيد، وكان يشعر بمرارة، وكان يُلقي بالذَّنب دائماً على زوجته كرِسْتينا، وكانت زوجته تُماشيه كي تُسهِّل عليه العيش، وكانت لا ترغب في تحطيم ذلك الوهم الذي كان يعيشه، وكانت تدرك أنه إنسان هشٌّ ينكسر بسرعة إذا قالت له على سبيل المثال:

– إنك رجل لم تكن بالذكاء الكافي كي تحصل على فرصة عمل جيدة!

بعد الطلاق فضحت إميليا أمر زوجها بعد أن ضرب حائط الكراج بالسيارة عندما كان يوقفها في الكراج. كانت السيارة قد تحطمت من جهة اليسار. أخبر زوجها شركة التأمين والأصدقاء بأنها هي التي صدمت السَّيَّارة، وصار يصرخ عليها أمام الآخرين ويُوبِّخها، وحمَّلها مسؤولية تحطيم السَّيَّارة، وتقبَّلت إميليا ذلك، وأصبحت مرتبكة مشوشة، ولم تخبر أحداً بالحقيقة كي تحافظ على عائلتها وزواجها، واعتقدت أن زوجها يخجل من تحمُّل هذا.

الاثنان –زوج كرستينا وزوج إميليا– اعتبرا أن المحيط الذي يعيشان فيه هو السبب في مشاكلهما، وحاول الاثنان أن يُبيِّنا بأنهما على حق، وأن الزوجة هي السبب في وصول العلاقة إلى الطلاق. زوج كرستينا كان يدَّعي بأنه هو وحدَه الذي يهتم بالأطفال والعائلة، وأن زوجته لا تفعل شيئاً.

تعلَّمت كرستينا وإميليا أن يُجابهن اتِّهامات زوجيهما بتصحيح الحقيقة والأقاويل الكاذبة التي كانا يُطلقانها.

هناك أساليب يمكنها أن تضع حلاً لهذه الاتهامات الكاذبة:

- قُلِ الحقيقة! ارمِ الأكاذيب في سلة المهملات، ودائماً قلِ الصِّدق.
- صحِّحي فوراً كل الأخطاء التي تحصل، صحِّحيها بصوت واضح ومسموع.
- طالبي بتفسير التَّفاصيل الخفيَّة التي تقف وراء ذلك الكذب.
- طالبي بالحُجج، لا تقبلي بالالتفاف والدوران حول الموضوع، ولا

باللغة المشوشة، طالبي بلغة واضحة وصريحة.

لا تسكتي على التَّفسيرات الخاطئة، ولا توافقي على الغلط كي تتجنَّبي الدخول معه في نزاع، فسوف يضع الذنب عليك كي لا يلحق الضرر بسمعته، لا توافقيه على ذلك وطالبيه بشرح التفاصيل التي تستطيعين عبرها كشف الأكاذيب:

- أنت قلت ذلك! هل صحيح أنك تقوم برعاية الأطفال وكل شيء وأنا لا أعمل شيئاعلى الإطلاق؟ هل تعرف كم ثمن حفاظات بنتك؟ أو الطعام؟! هل تعرف ماذا يأكلون؟ كيف تستطيع أن تهتم بثلاثة أطفال وتتحمَّل مسؤولياتهم في الوقت الذي تخرج فيه كل يوم إلى العمل من الساعة الثامنة صباحاً ولا تعود إلا في المساء؟!

هل تستطيع أن تشرح لي كيف أكون أنا مَنْ يهجرك وأنت بين فترة وأخرى لا تعود إلى البيت وتنام عند حبيبتك الجديدة لأيام؟

صيغي أسئلتك بصوت مسموع، وطالبي بجواب واضح وصريح، ولا تسمحي لأحد بأن يجعل منك كبش فداء أو يحاول أن يستعملك كهدف ليرمي ذنوبه وأخطاءه عليه، لا تسمحي له بأن ينجح في ذلك أبداً.

كان هارالد رجلاً لا يستطيع أن يُقرِّر شيئاً في حياته أبداً. كان يُجهِّز لكل مشكلة عدة حلول واقتراحات، وفي الآخر لا يجد لها مخرجاً أو حلاً. تحدَّثت زوجتُه "إنغا" عن الموقد. كان لدى هارالد وإنغا موقد قديم يحتاج إلى تبديل. جلس هارالد أربع سنوات يُفكِّر ويتأمَّل الموقد وما إذا كان يلزم استبدالُه أو استبدال بعض من أجزائه. بعد ذلك أصبح الموقد لا

يعمل سوى بعين واحدة فقط، فقرَّرت إنغا وحدها أن تشتري موقداً جديداً وتتخلَّص من الموقد القديم، وحدث ذلك فعلاً ودون أن تسأل الزوج. وعندما عاد هارالد من العمل كان الموقد الجديد موضوعاً هناك في المطبخ ويعمل. جاء هارالد ذلك الرجل غير القادر على العزم أو اتخاذ قرار ما ليصبح أكثر سوءاً من السابق ويجن جنونه، وذلك لأن زوجته هي التي أخذت عنه المبادرة التي كان يحاول أربع سنوات التفكير فيها، وخطت خطوته الأولى التي كان يحاول أن يخطوها ليقرر القيام بفعل شيء، فأصبح ذلك الرجل مغتاظا بصورة كبيرة لا تصدق.

امرأة مثل إنغا تعيش مع زوج لا يستطيع أن يتَّخذ قراراً في أيِّ شيء، إنها لا تنكر أو تنفي عزمه أو تصميمه على اتخاذ قراره الخاص.

رجل مثل هارالد نادراً ما يكون مستعداً للتنازل عن حق القرار لصالح شخص آخر، إنه يرغب في أن يتحكَّم باتخاذ القرار وفي نفس الوقت لا يُقرِّر ولا يتقبَّل أن يتَّخذ غيرُه القرار عنه.

إن هؤلاء الأشخاص غير القادرين على اتِّخاذ قرارات في حياتهم يصلون إلى أسوأ حالاتهم، خصوصاً عند التفكير بالانفصال، فيتمنون من القدر أن يختار لهم ويقرر عنهم، كي يتفادون موقفاً كهذا.

إذا كنتِ في مثل وضع إنغا التي استمرت إجراءات طلاقها أربع سنوات فأنت بحاجة إلى خطة حازمة كي تستطيعي الوقوف بحزم أمام ذلك الرجل غير الحازم.

● أي قرار ينبغي أن تتَّخذيه؟ أي حلول بديلة يمكنكِ تقبُّلها؟ قولي

ذلك مباشرة للرجل الذي لا يستطيع أن يقرر.

- عندما تكون الحلول جاهزة للتنفيذ اختاري تاريخاً محدداً لإبلاغه بها.
- أوضحي له العواقب الناتجة إذا تخلَّف عن تاريخ المحكمة المتفق عليه، واستعدِّي لمتابعة القرار.
- إذا اتَّخذ قراراً لصالحك قومي حالاً بدعمه وتنفيذه.
- طالبيه بتحديد نوع قراره وبتوقيعه على ورقة كتابية تثبت ذلك.

عندما يتحدَّث المرء إلى الشخص الذي لا يستطيع أن يُقرِّر ينبغي له أن يُعبِّر عمَّا يرغب في قوله بشكل مباشر:

- أنا لم أوافق... إذا لم أحصل على الرَّدِّ بعد يومين سأقوم أنا.... لديك أسبوع واحد كي تأتيني باقتراح ماذا سنفعل... في يوم الأربعاء القادم سأقوم بحل الموضوع بنفسي...

ذات يوم قال المحامي الذي كان يترافع عن إحدى النساء في قضية طلاقها من زوجها غير القادر على أن اتخاذ القرار:

- أنا أعمل أكثر من عشرين سنة في المحاكم وقضايا الطلاق، لم أر في حياتي قضية طلاق معقدة بهذا الشكل! ذلك الرجل يعمل تماماً على تعقيد وعرقلة كلِّ شيء، كما أنه يعمل حتَّى ضد مصلحته، وجميع اقتراحاته تقف ضد إتمام إجراءات الطلاق!

إن مثل هؤلاء المترددين الذين لا يقوون على اتخاذ القرار غالباً ما يُرغمون من قبل المحكمة على اتِّخاذ قرارهم، وهكذا يقومون بتنفيذ ما تُقرِّره المحكمة وما تُطالب به، لذا على الذين لديهم خصم كهذا أن لا

يترددون في طلب مساعدة القانون، فعبر تلك الإجراءات يكونون قد تفادوا ثورة غضب ذلك الشخص عندما يشعر بأنه قد انحشر في ذلك الموقف.

اطلبي المساعدة!

على المرأة عمل كل شيء كي تتفادى الزوج الذي هجر، وتحل جميع الأوضاع. ومع ذلك لا يكفي ذلك فهناك بعض المشاكل الأخرى، لا ترددي في طلب المساعدة، إن هذا الكتاب لا يعطي إرشادات قانونية دون أن تلجأي إلى الجهات المعنية والمتخصصة بذلك، قد تكون أجور المحامي غالية الثمن لكن لا ترددي في دفع أي مبلغ و ربما تدفعي أكثر من اللازم بسبب شعورك بالخوف من الدخول في صراع لا نهاية له مع الزوج، المرأة التي ليس لديها أي مصدر مالي ينبغي عليها أن تستجمع قواها كي تدبر ذلك.

- اطلبي من البنك أن يعطيك معلومات عن حسابه المصرفي إذا أمكن ذلك، وأذهبي إلى عمله واطلبي إثباتاً بمدخوله الشهري، واسحبي نسخة منه.
- اطلبي من البنك أن يعطيك معلومات عن حسابه المصرفي إذا أمكن ذلك، واذهبي إلى عمله واطلبي إثباتاً بمدخوله الشهري، واسحبي نسخة منه.
- اعرفي جميع الحقوق التي لك وتستحقين الحصول عليها في الطلاق.

قبل حل المشاكل وإتمام الطلاق ستكونين بحاجة إلى اللقاء بزوجك عدة مرات. إذا كان ذلك من النوع الصعب فينبغي لك أن تكوني مستعدة، وجهِّزي نفسك قبل كل لقاء به، كوني جاهزة كل مرة بموضوع.

- ما الغرض من اللقاء؟ حضِّري نفسك، وكوني جاهزة، ولا تسمحي لنفسك بخلق فجوة في الحوار، ولا تقبلي أن يُشتت انتباهك ويقوم بتحويل الحديث إلى محور آخر.
- إذا كان يرغب في القيام بتسوية أو حل وسط فادرسي الموضوع مسبقاً، وافهمي ما ستحصلين عليه بالمقابل.
- حافظي على مزاجك، انتبهي لنفسك، هل تشعرين بالراحة؟ هل أخذت قسطاً من النوم؟ هل تناولت الطعام جيداً؟ هل تركيزك يحتمل نقاشاً طويلاً؟
- كوني مستعدة للقيام بمهمَّتك، اقرئي له الوثيقة الرسمية التي تساعدك، لا ترتجلي شيئا في اللحظة دون أن تكوني قد تهيأت له، لا تتفاجئي عند مباغتته لك.
- اتبعي إرشادات محاميك، دعي المحامي يتلو عليك حقوقك، واحتفظي بذلك لنفسك.

أنت المسؤولة عن اللقاء ونتائجه التي ينبغي أن تكون لصالحك وما فكرت فيه. النصائح التي أُسديت إليك يمكن أن تكون مجرد وثيقة تستندين إليها. ربما تخسرين أشياء كثيرة إن كنت خارج الموضوع ولم

تتماسكي. تحدثت ربيكا عن خطئها الكبير:

كانت ربيكا تمر بحالة اكتئاب شديد عندما هجرها زوجها، فوكلت محامياً وأخبرها بأنه سيحاول بكل الطرق اللقاء بزوجها. وفعلاً حصل ذلك، والتقى بالزوج دون حضور الزوجة، واتفق المحامي مع الزوج على حل مشكلة طلاقهما. طوال هذه الفترة كانت ربيكا جالسة في البيت تبكي دون توقف، أرسل إليها المحامي الأوراق ووقعت عليها دون أن تقرأ منها شيئاً، فقد كانت تثق بالمحامي وأنه يعمل لصالحها. بعد مدة حصلت ربيكا على أوراق الطلاق، وفهمت بعد ذلك أن شروط الطلاق وبياناته كانت كلها لصالح الزوج، ولم تكن قد زوّدت المحامي بأوراق ومعلومات رسمية. أهملت الموضوع فأصبح كل شيء لصالح الزوج. اليوم تقول ربيكا:

إنني ألوم نفسي، أنا السبب في خسارة أشياء كثيرة، أهملت الموضوع ولم أقم بمتابعة قضيتي، ففقدت كل شيء!

ماذا يحدث عندما تتغيّرين!

عندما تتغيَّر المرأة بعد الطلاق تصبح شخصيتها أقوى، هكذا شيئاً فشيئاً تستعيد حياتها مرة أخرى، بيتها بعد الفوضى العارمة يصبح ملجأ الأمان والاستقرار لها. تفعل ما ترغب وهي مستريحة، لا أحد يتحكم فيها أو يسيطر على حياتها، هي وحدها التي تقرر وتتحكم. الأطفال يبدأون بتفهم وضعهم الجديد، لذا ينبغي لها أن تعيد بناءهم والسيطرة عليه من

جديد، وهكذا تدريجياً تستعيد المرأة السيطرة على كل شيء ويبدأ شعورها بالفخر بنفسها واحترامها لذاتها يزداد ويكبر.

كيف يستقبل الرجل بشكل عام التَّغيُّر الذي يطرأ على زوجته السابقة؟ ربما يصبح غاضباً أكثر، ذلك الرجل الذي كان يتصرف بعدوانية ضد زوجته عندما تتغير تزداد عدوانيته أكثر وأكثر، والرجل الذي كان جالساً هناك يستعرض نموذج القائد العاجز الذي لا يجرؤ على اتخاذ أي قرار، حتى إن كان بسيطاً، تزداد وتكبر حدة عجزه ويزداد تردده أكثر وأكثر. إن الشخص الذي كان يتعامل بأسلوب ما مع زوجته لسنوات طويلة من الصعب عليه بعد الطلاق أن يغير من أسلوبه وتعامله معها. ربما إذا كان المرء شخصاً ثابت القرار ويرغب في أن تتخذ علاقته بالطليق مجرى آخر، ربما في هذه الحالة هناك إمكانية أن تنتهي العلاقة بينهما إلى أن يكونا صديقين قديمين، فالمرء أحياناً لا يرغب في تدهور العلاقة حتى تصبح طليقته عدوّاً له مدى الحياة، كما حدث في بداية الطلاق وتعاملت معه على أنه عدو. عندما تتغير شخصية المرأة، وبعد أن يقابل الطليق امرأة بشخصية جديدة قوية، يضطر إلى أن يغير تصرفاته معها.

بعد الأزمة!

إن المرأة المهجورة عندما تصل إلى مرحلة ما بعد الأزمة – وقد اعتدنا أن نطلق على هذه المرحلة "مفترق الطريق الجديد"، وذلك لأنها تعد علامة على نهاية الأزمة، وهي المرحلة الأخيرة منها بعد دخولها في

الأزمة، مرورا بكل العمليات حتى وصولها إلى الشعور بالتحرر والانعتاق- المرأة المهجورة وأغلب النساء يصفن مرحلة ما بعد الأزمة بأنها فترة الراحة، وقد عبَّرن عن ارتياحهن العميق لانتهاء ذلك الكابوس وحصولهن على حياة جديدة.

- أشكر الله الذي خلَّصني من تلك العلاقة المُدمِّرة وذلك الزَّوج الأناني، لقد أرغمني على الطلاق في الوقت الذي كنت لا أعرف إلى أين أذهب، ولا أعلم ماذا سأفعل. أذكر كم تألمت وعانيت الكثير لكن الآن أشكر طليقي وزوجته الجديدة من أعماق قلبي لأنني انفصلت عنه وحصلت على هذه الحياة الهادئة!

-التقيت مصادفة بطليقي وزوجته الرابعة، كانت امرأة بيضاء رشيقة مهزوزة الشخصية. قلت لنفسي: مسكينة تلك المرأة التي يصادف حظها وتتزوج بمثل هذا الرجل. كانت لديَّ رغبة قويَّة في أن أركض إلى تلك المرأة وأحضنها وأعطيها رقم هاتفي وأطلب منها أن تتَّصل بي عندما تحدث لها بعض المشاكل مع طليقي لأحلها لها، لكنني -بالطبع- لم أفعلها!

- بعد أن هجرني وتزوَّج بأخرى تزوَّجت برجل آخر، كان رجلاً أرمل وحزيناً نجحت في أن أدخل السعادة إلى حياته، وغيَّرت حياته. شكره وامتنانه وحبه لي أعطى حياتي معنى جديداً وجعلني أشعر بالثقة والسعادة!

بعد الأزمة، وفي العلاقة بذلك الطريق الجديد الذي يتخذه المرء تبدأ

حياته تنتظم، وتلك الخسارات تجد لها تعويضاً آخــر، وتكــون للمــرء أهداف جديدة في الحياة.

احترام الذَّات ينبع من داخل النَّفس!

احترام الذَّات يأتي من داخل النفس، لذلك ينبغي للمرء أن يفعـل شيئاً بنفسه كي يقوم بتقوية ذلك الاحترام. أحياناً يحصل المرء علـى زر صغير يضغط عليه كي يُنمِّي ويزيد من الضرورات التي تنقصه، كي يزيد من احترامه لذاته. إليكِ بعض النماذج:

- الفتي الانتباه إليك! لو ارتديت ذات يوم ألواناً برَّاقة، أو وضـعت "بروش" على قميصك، سيلاحظ زملاؤك في العمل أو أصـدقاؤك ذلك، وسينتبهون ويبتسمون لك، وربما يقولون:

– يا لها من فكرة رائعة أن نضع صورة جميلة على الملابس.

- قومي بعمل شيء مختلف! اطلي أظافرك بلون جميل، غيِّـري لـون شعرك، اعملي "هاي لايت"، إذا كنت معتادة أن ترتدي التنـانير الطويلة ارتدي إذن القصيرة، والعكس أيضاً، ضـعي وردة حمـراء على شعرك.

أنت الآن داخلة في عملية تبديل دورك. لقد انتـهى دور الزوجـة، إذن أي الأدوار ستختارين القيام به؟ الدور الذي لا يتماشى معك اتركيه جانباً ولا تعملي على تطويره.

- راقبي نفسك: أي الأدوار المختلفة يتماشى معك، واتركـي ذلـك

الدور الذي لا يخدمك.

- ماذا يعجبك في نفسك؟ احكمي بنفسك على نفسك، ضعي نفسك في موقع الصديق وبيِّني الأشياء الإيجابية التي لديك، واعتبري نفسك عدوّاً، وقيِّمي الأشياء السلبية التي لديك، ثم اكتبيها وأعيديها على مسامعك عدَّة مرَّات. لا تنسي أن ذلك تقييمك أنت وليس تقييم الآخرين. إذا قال عنك الآخرون أنت امرأة لطيفة طيبة عندها لن يكون ذلك إيجابيّاً إذا كنتِ أنت لا تعتقدين بذلك، وبهذا ستصبحين امرأةً مستغلَّة. إذا كنت تُعاندين كما يُعاند الحمار فلن يكون ذلك صفة سلبية، لأن الإصرار هو الذي يجعلك تُبصرين ما تريدين.
- ضعي صورة لامرأة مثالية أمامك! كيف تبدو تلك المرأة؟ أي نوع من النساء هي؟ عندما يسوء احترامك لذاتك العبي دور تلك المرأة المثالية.

قومي بلعب تلك الأدوار عندما تكونين بحاجة إليها، عبِّري عن كل دور تقومين به، تمشَّي، تجوَّلي، دوري، جرِّبي حالاتٍ جديدةً؛ إنها ستكون فرصة كبيرة لتجدي ذاتك:

–هذه أنا!

لتكن لديك الجرأة على فعل ذلك. قومي بعمل شيء جديد لنفسك، لا تنتظري أحداً يُعطيك ذلك، خذي الأشياء بنفسك، وانتزعي شيئاً جديداً لذاتك، قومي بعمل أي شيء لم تكوني قد تعودت أن تفعليه سابقاً.

أحلام قديمة وأهداف جديدة!

ماذا سأفعل في حياتي الجديدة هذه؟

سابقاً عندما كان المرء يعيش حياته مع الشَّريك كان يعرف إلى أين اتخذ الطريق مساره في الحياة، وذلك بعد نقاشات طويلة مع الشريك وتبادل الآراء. كان الاثنان قد توصَّلا إلى تسوية ليجدا هدفهما، واستطاعا قبول الحياة ومواصلتها معاً، بالرغم من أن بعض الزيجات لم تكن تسير بالشكل المُرضي مع الشريك. هذا ما قالته ساندرا عن زواجها وحياة الباخرة التي كانت تعيشها مع زوجها. كانت ساندرا لا تحب البواخر لأنها كانت تخاف البحر وأمواجه العالية، ومع ذلك كانت تقف على سطح الباخرة كل صيف وتطبخ الطعام لزوجها، وكانت تشعر بانزعاج وعدم راحة. لقد كانت أمنية ساندرا في الحياة أن يكون لها بيت فيه حديقة صغيرة تزرع بها الورود والأشجار وتقوم بالاهتمام بها كل يوم، لكنها لم تستطع أن تحقق أمنيتها، وذلك لأن زوجها كان لا يحب الحياة على الأرض ويكره الزرع وله حساسية من الأشجار أيضاً:

-احتفظ زوجي بالباخرة! قالت ساندرا بعد أن تنفَّستْ بحسرة عميقة:

-أُصبت بصدمة كبيرة، لم أتصور أنه استطاع أن يتخذ قرار الطلاق ببساطة ويختار حياة الباخرة والبحر!

بعد أن انفصل زوج ساندرا عنها استطاعت أن تحقق حلمها. بعد أن بذلت جهداً كبيراً أصبح لديها بيت صغير وحديقة صغيرة. بتحقيق

حلمها وجدت سعادهما الجديدة في أرضها وزراعتها:

-حديقتي الصغيرة هذه تكفي لكي أكون سعيدة، وهي أفضل لي بكثير من حياة الباخرة المتأرجحة التي كنت أعيشها كل صيف مع زوجي السابق!

وكذلك ارتبطت ساندرا برجل روسي أحبها وأحبته:

-كنت أتوق طوال حياتي للارتباط برجل مثل "سوفته"!

هكذا بدأت ساندرا تشعر بالسعادة، لأن حلمها تحقَّق وأصبحت سعادهما في الحديقة الجديدة.

الأفق يأتي دائماً بكثير من الأشياء الجديدة غير المتوقعة. عربة الشمس هي التي نقلت "ميديا" بعيداً، وأنقذهما من المعاناة التي كانت تكابدها، وحملتها من "كوريث" وأحضرهما إلى حياة أخرى جديدة في "أثينا".

بعد الطلاق تكتشف المرأة المهجورة أن أهدافها وأحلامها التي كانت تعيشها مرتبطة بأحلام الشريك، وليس لها شيء خاص بها، لذا يبدأ إحساسها بالشوق لتحقيق أحلامها الخاصة.

اتبعي أحلامك!

كان لدى روزا وسوزان نفس الحلم وتتمنيان أن يتحقق ذات يوم، وهو أن تسافرا وتطوفا العالم. كانت روزا تتوق إلى زيارة "الأمازون" وأن

تتمشى بين غاباتها وأدغالها الكثيفة، أما حلم سوزان فقد كان زيارة الصين. كانت روزا تدخر النقود من مرتبها كي تسافر هي وأطفالها، بينما انتظرت سوزان إلى أن يكبر أطفالها الثلاثة الصغار ويبلغوا السِّنَّ التي تستطيع أن تتركهم خلالها لأسابيع قليلة وتسافر هي وزوجها.

عندما انفصل زوج روزا عنها وتزوج بأخرى سحبت سريعاً النقود التي كانت تدخرها من حسابها المصرفي، واشترت تذاكر السفر وكل ما يستلزم للسفر، وسافرت هي وأطفالها إلى الأمازون. الآن لن يمنعها أي شيء عن تحقيق حلمها، وقد كان الطلاق دعوة لتحقيق زيارتها للأمازون هي وأطفالها، في الوقت الذي لم يتحقق أي حلم من أحلامها عندما كانت تعيش مع زوجها.

أما سوزان فقد كانت مسرورة لأنها حصلت على تذاكر بسعر مخفض إلى الصين، غير أنها لم ترغب في السفر ولن تسافر أبداً إلى الصين، وذلك لأن طليقها سافر وزوجته الجديدة لقضاء شهر العسل هناك! وبذلك انتهى الحلم بالنسبة إليها، وفقدت رحلة الصين سحرها وجاذبيتها. قالت سوزان:

– لماذا أخذ زوجته الجديدة إلى الصين؟ هناك آلاف الدول والأمكنة التي يمكنه الذهاب إليها!

لم تسافر سوزان إلى الصين فقد ربطت حلمها بطليقها، كانت وزوجها يخططان طوال حياتهما للسفر إلى الصين، وكانت تحلم بأن تتمشَّى عند سور الصين الجميل ويدها بيد زوجها، لكنه حقق ذلك الحلم

مع امرأة أخرى، فأدركت سوزان بعد الطلاق أن رغبتها في أن تزور ذلك البلد كانت مرتبطة بزوجها، وهكذا عَدَلَتْ عن الفكرة، وقرَّرت عدم القيام بتلك الرحلة أبداً، وفكَّرتْ: لماذا تسافر إلى الصين وتتكبد عناء تلك الرحلة الطويلة وما تتطلبه من نقود وتعب، وخصوصاً أنها ستسافر وحدها دون ذلك الزوج الذي أحبت؟ بالإضافة إلى أنها أحست بالإهانة من أنه اصطحب زوجته الجديدة إلى هناك، وهذا بحد ذاته أكبر تحقير لها، فشعرت دفعة واحدة هكذا بأنها مستبدلَة ومحتقرَة.

تكييف الحلم القديم مع الحياة الجديدة!

ليس من الضروري أن يستسلم المرء لليأس ويرمي بأحلامه لمجرد أن أمير الأحلام انقلب إلى ضفدع. حتى إذا تغيَّر أسلوب حياته يستطيع المرء أن يبقى متمسكاً بما يحب. "يوهانا" نموذج على ذلك.

عندما هجر "جرجوا" يوهانا واختفى من حياتها باعت البيت والمزرعة، وأيضاً باعت الحصان الذي كانت تحبه كثيراً، وانتقلت إلى المدينة.

بعد فترة اشتاقت يوهانا إلى حياة الريف والخيول، وبدأت تبحث في المدينة عن حلول لحاجتها إلى ركوب الخيل، فذهبت إلى نادي الفروسية وأصبحت عضواً فيه، وبدأت تعمل على تدريب الخيول، وهناك أصبحت تستطيع ركوب الخيل متى تشاء وعندما يكون لديها الوقت الكافي والطاقة لذلك. وأيضاً شعرت يوهانا بارتياح كبير من أن مسؤولية

الخيول لم تقع على عاتقها وحدها، بل هناك في النادي عاملون يهتمون بشكل كبير برعاية الخيول والمحافظة عليها:

- هذا كان مناسباً لي تماماً! هذا ما قالته يوهانا، ثم أكملت حديثها:

-كنت غالباً ما أمارس رياضة ركوب الخيل عندما ينشغل المدربون ولا يتوافر لهم الوقت ليقوموا بتدريب الخيل فأقوم أنا بذلك!

وهكذا أصبح نادي الفروسية هدفاً جديداً لحياة يوهانا.

كذلك استطاعت "إنغريد" أن تكيف أهدافها القديمة لحياتها الجديدة. كان زوج إنغريد يعمل خارج البلاد وعلى سفر دائم. عندما يحصل على فرصة في أي مكان في العالم يسافر، وكانت إنغريد تسافر معه وتعمل هي أيضاً في مجال التمريض وبأجور بسيطة، لكنها بعد أن طلقها واختفى ظلت على سفر وعملها كالسابق تماماً، فباعت كل شيء لا تحتاج إليه في بيتها، وجمعت مبلغاً لا بأس به واشترت بيتاً صغيراً ورخيصاً، ثم رتَّبت وضعها وقدمت أوراقها للعمل في مستشفيات خارج البلد، وكانت تُخطِّط للعمل والعيش لمدة سنة واحدة، لكن السنة أصبحت عدة سنوات، وهكذا ظلت إنغريد تعمل خارج البلد، وحاليّاً تصف مشاعرها بأنها سعيدة، تشعر بالرضا لأنها فعلت شيئا لخدمة الآخرين، وفي نفس الوقت تشعر بأنها فعلت شيئاً حسناً لنفسها.

تلاشت الأحلام القديمة مع الحياة!

إن الأحلام أثناء العلاقة الزوجية تشبه القارب الشِّراعي المبحر وسط

البحر، يبتعد شراعه تدريجياً وراء الأفق إلى أن يختفي ويتلاشى بشكل نهائي. في الأوقات العصيبة التي يمر بها المرء لا يكون لديه أي هدف في حياته، لا شيء هناك غير السكون فقط، لا أحلام ولا حتى تلك التسوية التي كانت أمامه أيام علاقته الزوجية، فكل شيء يتغير تماماً. يمكن تشبيه تلك الحال بشاب مفعم بالأمل في الحياة، في بداية تكوين حياته، يطمح إلى أن يتعلم قيادة السيارة ويحصل على الرخصة! ثم بعد ذلك يشتري سيارة، ثم يحصل على الشهادة الجامعية، ثم بعد ذلك على عمل، ثم الزواج والاطفال والمترل الجميل، وفي وسط كل تلك الطموحات التي حققها هناك من لهم أحلام خاصة بهم لم يحققوها أو لم يصلوا إليها أبداً.

كان لدى إحدى النِّساء صوت جميل، وقد أخبرها بعض الأصدقاء أن لها صوتاً غنائياً ساحراً، وأن عليها أن تكمل دراستها في الموسيقى. شعرت بيجي بأن لأطفالها الأولوية في الرعاية والاهتمام، لذا لم تسر الأمور كما ينبغي، ولم تجد لأحلامها مجالاً بين التزامات حياتها اليومية. بيجي صارت معلمة في إحدى المدارس، وبدلاً من أن تقف على المسرح وتُغنِّي أمام الجمهور بدأت تقف أمام الطلاب في الصف وتُعطيهم الدروس. وسارت حياة بيجي على ما يرام، وكانت راضية بها، ولكن بعد زواج دام عشر سنوات هجرها زوجها -الذي كان معلماً أيضاً- هجرها هي وطفليها، فعندما خرج من حياتها شعرت -للمرة الأولى- بمسؤوليتها تزداد، وأحسَّت باحتياجاتها الشخصية وما تفتقده، فقررت أن تكمل تعليمها وحصلت على الموافقة وتركت التدريس ووجهت دراستها العليا إلى

دراسة الدراما المسرحية، وكرست نفسها لذلك. أصبحت بيجـــي الآن سعيدة، وشعرت بأنها راضية أكثر عن نفسها:

– لو لم يهجرني زوجي لكنت باقيـــة الآن لا أزال أدرس في القريـــة معه، ولَما أكملت دراستي في المسرح، ولما وصلت إلى ما وصلت إليـــه الآن!

قبل أن تتزوج مادلين وتنجب أطفالاً كانت قد درست تاريخ الفـــن في الجامعة، لكنها بعد الزواج تركت الدراسة، وذلك لاكتشافها –ككثير من النساء– أن الفن لا يساعد في مواجهة أعباء الحياة الصعبة، وأن مـــن الصعب أن تُعيل نفسها وأطفالها من هوايتها التي تحب، لذا تركت كـــل شيء وكرَّست جهدها للعمل في مجال آخر، لكن بعد الطـــلاق بـــدأت تعزي نفسها لتحقيق حلمها القديم، وأخذت تقوم برحلات فنية لزيـــارة المتاحف في العالم، وزارت كل تلك الأمكنة التاريخية التي وقعت فيها كل الأحداث الهامة. وهكذا ظلت مادلين تخطط طويلاً لكل سفرة تقوم بهـــا، وزارت أكبر المعارض، وشاهدت أروع الأعمال الفنية لأعظم الفنانين:

– ليس هناك معرض في العالم لم أزره! إن أفضل مكان أُعجبت به هو كنيسة القديسة "أرميتاغر" في "بطرسبورغ"، هذا ما توصـــلت إليـــه في الوقت الحالي، مكثت فيها أسابيع استطعت أن أشاهد خلالهـــا المكـــان بإمعان! قالت مادلين، وواصلت:

– وأخيراً عدت إلى الرسم كالسَّابق، وبدأت أرسم اللَّوحات، وأنـــا الآن سعيدة جداً عندما أكون بين لوحاتي!

هذا لا يجوز! لا أستطيع! لقد فات الوقت! أصبحت كبيرة الآن!

هناك من يتهرب ولا يحاول القيام بأي محاولة، وأكثر هؤلاء يتهربون بسبب انعدام الثقة بأنفسهم، أو بسبب خوفهم من الفشل، لكن ليس من الضروري أن ترهقي نفسك فوق طاقتها، ولست مطالبة بشيءٍ غالي الثمن، وإنما يعود الأمر إلى الاحتياجات التي ينبغي أن تتوافر في المرء وإلى ما لديه من إمكانيات.

"غريتا" السويدية لا تزال تعيش وحيدةً في اليونان. ربما تستغرب ذلك بعد أن تعرف أن غريتا عمرها أكثر من ستين سنة، وأن سفرها الأولى إلى اليونان كانت في منتصف الشتاء. بعد أن أصبحت وحيدة قررت أن تعد نفسها للسفر إلى اليونان، وتقدمت إلى معهد تعليم اللغات، وبدأت بدراسة اللغة اليونانية، وذلك كي تكتشف هذا البلد بشكل أفضل. بعد ذلك حملت غريتا حقيبتها، وجمعت الأشياء الضرورية مع خارطة اليونان، وسافرت إلى هناك. لقد تحدثت غريتا بحماس وفرح عن سفرها إلى اليونان، وعن الأوقات الجميلة التي كانت تقضيها هناك. وهكذا سافرت إلى اليونان عدة مرات، وفي كل مرة كانت تكتشف في ذلك البلد شيئاً جميلاً لم تعرفه من قبل.

"ميلان" التي كانت تعيش حياة عادية مع أطفالها كانت تحب الرياضة، وعندما هجرها زوجها ازداد ولعها بالرياضة أكثر، وصارت تقرأ عن الألعاب الرياضية وقوانينها، وظلت تتابع كل أنواع الرياضة والأحداث الرياضية التي تجري في العالم عبر التلفزيون أو الجرائد، وبات

شاغلها الوحيد هو الرياضة. وكذلك بدأت بمتابعة الأخبار السياسية في العالم. وهكذا أصبحت ميلان تشاهد التلفزيون وتتابع مباريات كرة القدم، رياضة التزحلق على الجليد، كرة السلة، كرة الهوكي، وغيرها من الألعاب العالمية، وأحياناً تذهب مع أطفالها إلى النادي الرياضي وتُمارس هناك الرياضة وتستمتع هي وأولادها:

–لم أشعر بالضجر أبداً فوقتي دائماً مشغول ولديَّ شيءٌ أفكِّر فيه! قالت ميلان.

وهكذا حققت ميلان أحلامها في البيت عبر متابعة الألعاب الرياضية والأحداث السياسية.

"بيرغيتا" أصبحت عاملة بناء! لقد ورثت بيتا قديماً عن والديها، وأصبح هذا البيت قضيتها الجديدة، في البداية كان صغيراً وضيِّقاً وقديم الطراز، لكنه لم يعد كذلك بعد أن عملت بيرغيتا على تغييره. بدأت برغيتا بتصليح البيت وترميمه، وطلت الجدران، غيرت الأبواب والشبابيك، وقامت ببناء كل شيء من جديد، وعندما شاهد أصدقاؤها المترل أثنوا عليه وعلى جهدها الرائع:

–أحسنت! إنه عمل شاق، كيف استطعت أن تقومي بهذا كله دون مساعدة أحد؟!

فرحت بيرغيتا بهذا المدح وتعجبت من نفسها:

– أهذه أنا حقاً؟ يا إلهي كم أنا رائعة!

إن هؤلاء الذين يتذكرون بيرغيتا عندما كانت مع زوجها لا يعرفونها

الآن، فمع مرور الوقت، بعد الطلاق، أصبحت إنسانة أكثر حذاقة وأكثر عملية.

أعِدّي لائحة للهدف كي تصلي إليه!

أعِدِّي لائحة تبين الشيء الذي تودين القيام به كي يوصلك إلى حياة جديدة.

- ابحثي في المجلات والجرائد عن كيفية تحقيق أهدافك/أحلامك. إذا كنت تحلمين بالسفر إلى بلدان بعيدة وغريبة إذن ستجدين صوراً وخرائط لتلك البلدان في مكاتب السفر. إذا كنت تحلمين بأن تكملي تعليمك وتحصلي على درجة علمية أكبر تواصلي مع الجامعات واطلبي معرفة كل شيء عن ذلك. إذا كنت ترغبين في الوصول إلى مهنة معينة جِدِي صوراً أو مقالاتٍ عن هذه المهنة.
- علّقي تلك الصورة على الثلاجة في المطبخ كي تنظري إليها مرَّاتٍ عديدةً في اليوم.
- عندما يتحقق هدفك، أو إذا غيَّرت توجهاتك وأفكارك ورغبت في تحقيق حلم آخر فارفعي الصورة وضعي بدلها صورة الأحلام الأخرى التي استجدَّت.

عندما تنتهي من الهدف كافئي نفسك على ذلك

كان حلم ماي بريت أن تسافر بالباخرة عبر البحار والمحيطات. كان

هدفها بالنسبة إليها بعيد المنال، ولكن ينبغي لها أن تبدأ بـــه أولاً وتقـــوم بالخطوة الأولى كي تصل إلى تحقيقه. حددت ماي بريت هدفها، وبـــدأت مبادرها، وبحثت في مكاتب السفر عن رحلات بحرية بعيـــدة، فوجـــدت هناك رحلة بالباخرة تنطلق من باهاماس إلى جـــزر الكنـــاري. وهكـــذا حجزت وسافرت من السويد إلى باهاماس، ومن هناك أبحرت مع الطاقم البحري إلى الكناري، وبهذا استطاعت أن تحقق حلمها.

ربما يكون هدفكِ بعيد المنال لكن ينبغي أن تقومي بتحديده والقيـــام بالخطوة الأولى كي تستطيعي الفوز بحلمك.

- حدِّدي هدفك أولاً!
- حدِّدي بالضبط الطريق لتحقيق هدفك!
- ابحثي عن الطرق أو الوسائل التي تقودك إلى المعرفـــة الصـــحيحة للوصول إلى هدفك!
- بادري بالخطوة الأولى ثم عالجي الأجزاء الأخرى من الهدف.
- كافئي نفسك بعد كل خطوة تقربك من تحقيق هدفك.
- ركِّزي أفكارك على المستقبل.



شبكة جديدة من العلاقات. أصدقاء قدامى!

«كورين :
الصديق حاجة ضرورية . أذهب الآن
وأحضر صديقتها ، قل لها إنها تحتاج
لمساعدتها . ملء قلبها».
«من ميديا»

ذات يوم، وأنتِ جالسةٌ في البيت وحيدةً حزينة، يدق جرس الباب، لتفتحين. أمام البيت تقف صديقة بيدها طبق من طعامٍ لذيـــذ، وبيـــدها الأخرى زجاجة نبيذ قادمة خصيصاً لكِ، تلف على كتفها شالاً أحمر؛ إنها "ليلى ذات الشَّال الأحمر" تبتسم لك وتقول:

– ها قد جاءت تزورك "ليلى ذات الشَّال الأحمر" ومعهـــا بعـــض الهدايا!

هناك قصص وحكايات كثيرة عن وقوف الأصدقاء مع بعضهم بعضاً في محنة الطلاق. "ليلى والذئب" هذه نفسها لها حكاية: كانت زوج ليلى قد هجرها قبل أربع سنوات، وذات يوم دق جرس الباب وكانت ليلـــى جالسة وحيدة تبكي، لم تتوقع مجيء أي شخص لزيارتها:

– تردَّدتُ في فتح الباب. كان شكلي مرعباً وعيناي كانتا حمـــراوين

من شدة البكاء، ومنظري بدا فظيعاً، لم أُمشّط شعري أياماً طويلة. استمر الجرس يرن، ثم بعد ذلك فتحت الباب وإذا بصديقتي جاءت لمواساتي وقضاء وقت معي!

كانت ليلى تشعر بعمق شديد بالمرأة التي يهجرها زوجها، تعرف تماماً كم تشعر بالحزن والوحدة. كانت تُساند النساء اللاتي يمررن بأزمة الطلاق، وتحاول مساعدتهن للخروج من أزماتهن:

– هل أنت بحاجة إلى صديقة؟ أنا هنا!

قالت إلفا التي جاءت (ليلى ذات الشّال الأحمر) لزيارتها:

"– نحن النساء المهجورات نعرف تماماً ما تشعر به المرأة عندما تهجر، نحس كم هي أوجاعها كبيرة في البداية، لذا ينبغي أن نساعد بعضنا البعض كي نعيش، أنا عن نفسي قمت بتقليد "ليلى ذات الشال الأحمر"، قلدتها تماماً مع صديقتي، ففي اليوم الثالث من عيد الفصح أخذت بعض الهدايا البسيطة والكعك وذهبت إلى صديقتي التي كانت تعيش وحيدة بعد أن انفصل عنها زوجها، كنت قد لففت حول شعري شريطاً ذهبيّاً لمّاعاً وقلت لها:

– ها قد جاءت لزيارتك ملائكة العيد تحمل معها الهدايا لك ولأطفالك!

فرحت صديقتي كثيراً، تماماً كفرحتي أنا عندما جاءت إحدى صديقاتي لزيارتي في الوقت الذي كنت فيه وحيدة ومهجورة!"

كانت "إلفا "ممتنة جداً لـــ"ليلى ذات الشال الأحمر"، فقد تعلمت منها أن تتواصل مع النساء اللاتي يشبهن حالتها، وتحدَّثت أكثر:

"– قبل عدة أسابيع تزوج زميلٌ لي في العمل زميلةً أخرى لنا وهجر زوجته. اتصلتُ بزوجته وتحدثت وإيَّاها مدَّةَ ساعةٍ عبر الهاتف. كانت حزينة تماماً. أعطيتها بعض النصائح، ولقد عملت بها حقاً. كنت أعرف ما تشعر به الآن، وطلبت منها أن تتَّصل بي فوراً عندما تكون بحاجة إلى الحديث مع شخص، "ليلى ذات الرداء الأحمر"!

الأصدقاء موجودون في كل مكان!

كانت "آنا" تشعر بأنها مهدَّدة من قبل زوجها الذي كان ببساطة يدفعها دائماً إلى الشعور بذلك. كان زوج آنا في أيٍّ خلاف بينهما يتحوَّل إلى شخص عدواني بصورة مرعبة، ويُحسَم النِّزاع دائماً لصالحه. كانت آنا تتحاشاه على الدوام، ونادراً ما تعارضه في شيءٍ فكلامه هو الذي يُنفَّذ، وفي النهاية يحصل على كل ما يرغب بالتهديد. ذات يوم ذهبت آنا لزيارة ليليان زميلتها في العمل. أمام ليليان اعترفت آنا بأنها خائفة من زوجها ولا ترغب في العودة إلى بيتها، لأنه كان يضربها ويهددها بأن الضربة القادمة ستكون أقوى وأكبر. جاءت كلمات آنا بعفوية ودون تفكير. كانت آنا بالكاد تعرف ليليان، ولم تكن تربطها بها علاقة قوية، فهما تعملان في قسمين منفصلين، لكنهما تلتقيان وقت

الغداء فقط وفي الدخول أو الخروج من الدائرة التي تعملان فيهـــا. ذات يوم دعت ليليان آنا إلى بيتها، وهذه المرة الأولى التي تزورها فيها، لقــد كانت ليليان الشخص المناسب الذي لجأت إليه آنا. بعد أن فهمت ليليان الوضع أقنعت آنا بأن لا تذهب إلى البيت وأن تنام عندها الليلة. وافقت آنا، وفي اللَّيل تحدَّثت الصديقتان كثيراً.

كان زوج آنا مغرماً بامرأة أخرى، وكان لا يرغــب في أن يطلـــق زوجته، ويرفض بتاتاً حتى الكلام في هذا الموضوع، وكان يفكر فقـــط في أن الأمور ستبقى معلقة هكذا دون حل، لأنه كان يقول:

-هنا مع آنا ليس هناك أي مشكلة!

لكن آنا كانت تَعِسَة وتشعر بحزن عميق، وقد طالبت الزوج:

-لا يمكن لنا الاستمرار هكذا!

وكي يسكتها الزوج قام برفسها بقوة فسقطت آنا على الأريكـــة، ووقف فوق رأسها، وقال بأعلى صوته:

- كُفِّي عن إزعاجي! واذهبي إلى الجحيم أنتِ وإلحاحُكِ المزعج!

وهكذا كلما حاولت آنا الكلام مع زوجهـــا يهـــددها بالضــــرب فتصمت ولا تعاود الحديث معه.

كان زوج آنا يعاني من إجهاد نفسي، كان شخصاً غير ناضـــج، لا يستطيع أن يتَّخذ قراراً، وكان يحتاج إلى وقت طويل ليقرر، لكن مـــاذا تفعل آنا في هذه الأثناء وهي تتعذب؟

قالت ليليان لآنا:

-غداً سأعطيك مفاتيح بيت صغير لأحد أصدقائي، إنه الآن خارج البلاد وبيته فارغ تستطيعين السكن فيه بشكل مؤقت!

وعدت ليليان بأن تساعد صديقتها آنا، وفعلاً حصلت على مفاتيح الشقة الصغيرة وسكنت فيها لمدة شهرين. وعندما كان زوجها في العمل ذهبت إلى البيت وأحضرت الأشياء التي تحتاج إليها في النهاية طلب زوجها الحديث معها، وقال لها:

في الشهرين اللذين قضتهما آنا وحيدة بعيداً عن زوجها وعن شجاراته كانت قد اختبرت نفسها ومقدرتها على العيش وحدها والاعتماد على نفسها، وتوصلت إلى قرار الانفصال عن زوجها، ورمت بكل تلك الأيام والسنوات السيئة التي كانت تعيشها مع ذلك الزوج، وقالت: لقد أنقذت صديقتي ليليان حياتي، وذلك بسبب تدخلها، هي التي ساعدتني على اتخاذ قراري!

أصدقاء يُقدِّمون مساعدة عمليَّة في الحالات الطَّارئة!

عندما يكون المرء مهموماً وبحاجة إلى أن يبكي أو يشكو، في هذه الحال يكون الصديق أفضل من يلجأ إليه كي يستمع إليه، وكذلك يكون وجود الصديق ضرورياً أيضاً كي يساعد الصديقة المهجورة في ترتيب حاجاتها ونقل أغراضها بعد الطلاق ويقف إلى جانبها إلى أن تنتهي الأمور على خير.

كان على ليزا أن تغادر المترل وتنتقل إلى مترل آخر، وذلك لأن

الزوج كان قد عرض المترل للبيع، ووضع جانباً حبه الجديد التي سيتزوج بها ويبني بيته الجديد معها. شعر الزوج بتأنيب ضمير وقال لها قبل أن يغادر المترل:

-خذي ما تحتاجين إليه من البيت! وخرج.

حضرت صديقتان من صديقات ليزا لمساعدتها في الانتقال من البيت. كانت ليزا في البداية مكتئبة وهي تجمع الأغراض، ثم انفجرت في بكاء مر عندما وقع شيء في يدها ذكَّرها بذكرى معينة مع زوجها. جلست هناك على الكرسي وبدأت تبكي بحرقة شديدة بينما صديقتاها كانتا تقفان هناك قربها لا تستطيعان عمل شيء لها. كانت تقدم التوجيهات لصديقتيها في بداية الأمر وتقول:

-لا تترعا الستائر، سوف لن يشتري واحدة جديدة! اتركا مَكِنَةً القهوة، فهو معتاد أن يشرب القهوة كل صباح، أرجوكما لا تأخذا أدوات المطبخ فهو بحاجة إليها!

تصرفت ليزا كعادتها تماماً، فقد كانت تفضل زوجها على كل شيء حتى على نفسها، لكن صديقتيها استنكرتا تصرفها ورفضتا الاستماع إليها:

-كفى! أنت أفضل منه بألف مرَّة! ستأخذين كل شيء جميل من البيت!

قالت الصديقتان هذا بقرار حاسم وواصلت إحداهما:

-أين المناشف والفوط والشَّراشف؟

رمتِ الصديقتان بجميع الأغطية والفرش والمناشف، وفرزتا الجديدة الممتازة والجميلة لليزا، وتركتا القديمة المهترئة للزوج. رفعتـــا الســـتائر وحملتاها، وحتَّى السكاكين أخذتاها معهما:

– وهذه السجادة جميلة، ستكون لك يــا ليـــزا! قالـــت إحـــدى الصديقتين، ولفَّت السجادة الإيرانية الغالية وحملتها إلى السيارة.

–ما هذه الصحون والكؤوس هنا؟! سألت الصديقة الأخرى وهـــي تفتح خزانة مليئة بالزُّجاجيَّات:

–إنها كؤوس مصنوعة من الكريستال الغالي، اشتريتها لزوجي ذات يوم هدية عندما حصل على علاوة في عمله! قالت ليزا.

– لن يحتفظ بها بعد الآن! قالـــت الصـــديقة وحملـــت الكـــؤوس والصحون ولفتها في ورق الجرائد ووضعتها في صندوق.

كانت ليزا في حالة صدمة وتشعر بالتعب والذعر من وضعها فلـــم تبالِ بما كانت تفعله صديقتاها.

–أين الصور والألبومات وكاميرا الڤيديو والأفلام؟ سألت إحـــدى الصديقتين.

هنا اعترضت ليزا؛ كان من الصعب عليها أن تنظر إلى أحد تلـــك الأشياء:

–لنأخذها جميعاً! قالت الصديقتان "فرقة الإنقاذ".

إن المرأة بحاجة حقاً إلى أصدقاء على هـــذه الشـــاكلة، يقفـــون إلى جانبها، يفهمون ويقدرون ويحسمون بشكل عملي كل الأمور، ويؤيدونها

بصورة كاملة. حملت إحدى الصديقتين المطرقة والمفك والبراغي، وعدة الصندوق بأكملها، وحملت الأخرى كل صغيرة وكبيرة يحتاج إليها المرء في البيت. أخذتا المكنسة الكهربائية، الميكروويف، القدور، الكتب، حملتا كل شيء ممتاز ومفيد:

-إن هذه الأشياء غالية الثمن ومن الصعب شراؤها مرة أخرى، هو يستطيع فلديه نقود كثيرة! قالت إحدى الصديقتين ناصحة ومشجعة. وعندما بدأت إحداهما بترع المصابيح الكهربائية من مكانها احتجَّت ليزا:

-لا! لا! المصابيح لا! سيعود متأخراً في الليل ولن يستطيع النظر عندما يدخل إلى البيت!

- هذا جيد، كي يعرف مسبقاً من الظلام ويتهيأ نفسيّاً قبل أن يكتشف ماذا تركنا له في البيت! قالت إحدى الصديقتين.

جاءت سيارة النقل وحملت السرير، والتلفزيون، والمكتبة، وبعضاً من الأرائك الجديدة، وهكذا تركن البيت ولم يبق فيه شيء ذو قيمة.

قالت ليزا إن زوجها كان قد اتصل بها وهو في حالة عصبية يسب ويلعن:

- لماذا أخذت حتى المصابيح؟ والمكواة؟ لماذا أخذتها لم أستطع أن أذهب للعمل وبنطالي غير مكويّ؟!

في حالات مختلفة يقدم الأصدقاء المساندة بصمت!

"-غادر زوجي المترل وبقيت أنا والأطفال فيه، كنت متعبة جداً ولا

أستطيع عمل شيء، وأهملت ترتيب الحديقة، وأصبحت كالغابة مليئة بالأوساخ. وذات يوم عندما كنت عائدة من العمل وجدت الحديقة مرتبة ونظيفة بشكل رائع، كانت إحدى الجارات قد قامت بهذا ومن دون أن تحسسني بفضل أو بأيِّ شيء!".

"-صديقة لي سافرت في رحلة بعيدة خارج البلد، لكنها ظلت على تواصل معي، وكانت تتصل بي بين فترة وأخرى كي تطمئن وتشجعني على تجاوز محنتي!".

"-صديقتي المفضلة سافرت معها إلى لندن لمدة أسبوع واحد، وذهبنا إلى المسرح هناك وشاهدنا إحدى المسرحيات، هذا ما كنت بحاجة إليه حينها!".

صديقة كاميلا أقامت حفلة كبيرة دعت إليها جميع الأصدقاء. كانت حفلة رائعة أمتعتنا جميعاً، وقد حضر الجميع من أجل كاميلا!

"-صديقة لي كانت تدعوني للخروج والمشي. كنت لا أريد ولا أرغب في عمل أي شيء، لكنها أجبرتني وخرجنا وتمشَّينا معاً لساعات، ثم شعرت بتحسن كبير عندما عدت إلى البيت!".

"- زميلتان لي في العمل دعتاني إلى مطعم، وطلبتا طعاماً لذيذاً، وأكلنا وشربنا واستمتعنا كثيراً، ثم قدَّمتا لي بعض الهدايا وادَّعتا أنه يوم

ميلادي، وكانتا ترغبان في مفاجأتي بهذا الاحتفال الجميل. قلت لهما إن اليوم ليس عيد ميلادي فتظاهرتا بأنهما فوجئتا:

-كنا نعتقد أن اليوم هو عيد ميلادك! قالت الصديقتان وهما تضحكان. كانت صديقتاي قد شعرتا بأنني كنت حزينة جدّاً فأقامتا لي تلك الدعوة، لم تتفوها بكلمة واحدة معي عن الطلاق أو عن الزوج الخائن، ولا عن شيء من هذا القبيل على الإطلاق!".

"شخص قديم معجب كان يقدرني كثيراً، وكان يقول لي دائماً: إنك إنسانة جديرة بالتقدير والاحترام، أرسل لي باقة ورود جميلة إلى العمل، بقصد أن يعرف الجميع أنني إنسانة أستحق كل الخير والإعجاب، وكان يقول:

-إنني أتساءل كيف استطاع ذلك المخلوق أن يتركك؟!"

"-صديقة لي اتصلت بي في يوم عيد الفصح، وقالت:

-في يوم كهذا لا يجوز لك أن تجلسي وحيدةً في البيت، تعالي أدعوك على العشاء في بيتي لنأكل معاً ونمرح! فذهبت معها وقضينا وقتاً جميلاً، وفي المساء أعدَّتْ لي غرفة الضيوف، وقالت: لن تذهبي إلى بيتك وستنامين الليلة هنا معنا!".

أي العلاقات ستنتهي ولن تعود ؟

كل معارف الزوج وأقاربه من الدرجة الأولى، وكل المقربين إليه يبدؤون بالانسحاب بشكل منظم، وبمرور الوقت يختفون جميعاً، وحتى

زملاؤه في العمل وفي النادي يتلاشون أيضاً. هناك صديقة حاولت أن تشرح بخجل كبير موقفها لصديقتها يانا ولماذا لا تدعوها عندما يُقيمون حفلة عشاء:

-أرجوك أن تتفهمي أن زوجي يعمل مع زوجك، وأن تعلمي كم علاقتهما ببعضهما بعضاً قوية. نحن لا نستطيع أن ننهي علاقتنا بزوجك لمجرد أن لديه مشاكل معك، لذا فعندما ندعوه بالطبع ستأتي معه زوجته الجديدة، وأنت تعرفين كيف ستتعقد الأمور عندما ندعوك أنت أيضاً!

ثم أضافت:

-نستطيع أن نلتقي أنا وأنت عندما نكون وحدنا.

تحدثت ليندا عن أخت زوجها التي كانت ترتبط وإيَّاها بعلاقة حميمة دامت سنوات طويلة، ما يقارب ثلاثة عشر عاماً، وعندما انهار الزواج وانفصل الأخ عن زوجته ليندا انتهت علاقة أخت الزوج أيضاً:

– شيء محزن حقاً، أنا أشتاق إلى الحديث إلى أخت زوجي، وأحياناً أتصل بها، لكنها لم تعد كالسَّابق، فقد أصبح الحوار بيننا غير حميم وكله عن أشياء عامة فقط. أسألها كيف حالك، تجيبني بخير، الحمد لله، وشكراً. لا شيء آخر. بالطبع لا أستطيع أن أحدثها عن أخيها الحبيب والآلام التي سبَّبها لي!

عندما تنفصل الزوجة عن زوجها في هذه الحال يُشطَب اسْمُها من قائمة المدعوِّين لدى الأصدقاء، وتصبح شبكة علاقاتها من المنطقة الخاصة فارغة لا تحتوي على العلاقات التي كانت في السابق، لذلك تشعر المرأة

بأنها وحيدة، ويتوجَّب عليها أن تعوض هؤلاء الأصدقاء بعلاقات جديدة.

صديق مقرب قد يُخطئ ، وزميل بعيد قد يصيب!

إن لجأتِ, أحياناً, إلى أعزِّ أصدقائك ليساعدك في حل أزمتك فستكونين كمن ضرب بكُرةٍ فاصطدمت بجدار ثم عادت إليه وضربته مرة أخرى. عندما تطرحين آراء لمناقشتها مع أعز أصدقائك فهذا لا يعني أنكِ لجأتِ إلى الشخص المناسب ليساندك ويساعدك في حل أزمتك.

هذا ما حصل تماماً في تجربة "رانه" عندما طلبت من أعز صديق لعائلتها هاربرت أن يتدخل لمساعدتها في حل المشاكل التي بينها وبين زوجها بيتر.

كان الزوج بيتر واقعاً في غرام امرأة أخرى غير زوجته. زوجته رانه لا تعرف ماذا تفعل. كان بيتر يتهرب دائماً ويرفض الحديث إلى زوجته كلما حاولت الحديث معه:

-كان ذلك مرعباً حقّاً، لم أحصل على مساندة الصديق بل على العكس، وقف هاربرت إلى جانب زوجي، واستطاع أن يتفهَّم موقفه بكلِّ بساطة، وذلك لأن هاربرت كان قد مر هو أيضاً بنفس هذه الظروف، كان قد أحب امرأة أخرى وطلق زوجته من أجلها. وتحدث هاربرت بنفس لغة زوجي، ولم يطالبه باتخاذ أي قرار أو حل لمشكلتنا، بل العكس، قال لي إنني على خطأ، وصار يطالبني أنا بأن أكون هادئة، وأن

أتحمل وأصبر على وضع زوجي العاشق وحبيبته دون أن أتدخل بشيء في حياتهما لمدة ستة أشهر على الأقل، وأن هذه الفترة ستكون كافية لزوجي ليختبر مشاعره، وإذا ما فَتَرَتْ عاطفتُه تُجاه حبيبته، بعد ذلك سيُقرِّر ماذا سيفعل. أحسستُ فجأة بأن زوجي وصديقه هاربرت متَّفقان عليَّ! وقلت:

-لا! أنا أرفض هذا الاقتراح، ولا أريد أن أعيش حياة كهذه، أنا لست من زمن جدتي وجدي، ولن أعيش في العصر الحجريِّ أبداً!

كان هذا هو رأي هاربرت الصديق المُحِبُّ الذي كان يحترمنا جداً ويحترم علاقتنا الزوجية، لم يعمل على مساعدتنا على حل الأزمة لا بل على العكس عمل ضدها تماماً.

استاءت رانه وغضبت وذهبت فوراً إلى محامٍ ورفعت قضية طلاق ضد زوجها.

كان الوضع أفضل مع مإلين، لقد كانت تعمل في شركة كبيرة، وهناك مئات الموظفين يعملون وإيَّاها، ومن بين هؤلاء كانت هناك امرأة كبيرة في السِّنِّ كانت مإلين تلتقي بها بين حين وآخر، في الاستراحات وعند تناول الغداء كانتا تتبادلان التحية وتتحدثان عن أشياء صغيرة. تلك المرأة كانت لا تعرف شيئاً عن مإلين ولا عن خلفيتها ولا عن حياتها الخاصة، وذات يوم شعرت تلك المرأة بأن مإلين حزينة ومحبطة:

-كيف حالك يا مإلين؟ سألت المرأة.

ليس من عادتي الحديث عن حياتي الخاصة لشخص تربطني به علاقة

سطحية، لكني لا أعرف ماذا دهاني وأجبتها بأن زوجي طلَّقني منذ ستة أشهر. دعتني المرأة عدة مرات إلى بيتها، وقضيت عندها أياماً، وساعدتني في تخطِّي أزمتي، وأصبحت أعز صديقة لي، فقد كانت منقذة حياتي الرائعة!

إن الكثير من النساء تشعر الواحدة منهن بالخوف والقلق من أن تزعج صديقة لها، وهذا سبب كبير في عزلة أكثرهنَّ، فتنغلق المرأة على نفسها، وهكذا تغرق في همومها ولا تعرف الخروج منها.

إن مثل هؤلاء الذين يفتقدون شخصاً وليس لديهم أحد للحديث إليه يُفضِّلون أن يبادروا إلى الاتصال بالمعالج النفسي أو بقسٍّ في الكنيسة، حيث يكون هذا الشخص هو الشخص المناسب لهم الذي يمكن أن يتواجد في تلك المنطقة الحميمة. إن الأخصائيَّ النَّفسيَّ مُتمرِّسٌ في الحديث إلى الإنسان المتأزم وفي الدخول إلى أعماقه وأفكاره، ويستطيع حتَّى أن يصل إلى تلك الأفكار السلبية الهدَّامة التي قد تؤذي النفس والآخرين. وهناك حقيقة أخرى مهمة وهي أن المرء قد يلجأ إلى صديق ويستهلك كل قواه معه ويستسلم لثقته ويكون معه أكثر حميمية عن الآخرين، لكنه قد يندم بعد ذلك على أنه فعل هذا. وأما إذا شارك معاناته الاختصاصيَّ النَّفسيَّ فقد يكون هذا أفضل من أيِّ صديق حميم، ولن يندم على مشاركته مشكلته، ولن يندم على إدخاله منطقته الحميمة. وربما يصبح في ورطة كبيرة عند الخروج من علاقته التي أصبحت متأزمة

مع ذلك الصديق، لكنَّه إذا قطع علاقته بالاختصاصيِّ النَّفسيِّ بعد فترة فسيكون ذلك دلالة طبيعية على أنه قد شُفِيَ من مرضه.

قومي ببناء علاقات جديدة!

هناك أشياء تتفق عليها جميع النساء، وهي:

- أنه ينبغي للمرء -إذا انسحب أغلب أصدقائه ومعارفه وانخفضت حياته الاجتماعية- ينبغي له أن يبني بأسرع وقت ممكن علاقات جديدة.
- لا تتَّخذي موقفاً رافضاً إذا ظهرت علاقات خلال فترة الطلاق، ولا تطردي محاولات بعض الأصدقاء للتواصل معك مرَّة أخرى. ربما سمع صديق بقضية الطلاق ورغب في التواصل معك. إذا رأت زميلتك في العمل أنك لست على ما يرام وبادرت إلى محاولة اللقاء بك خارج العمل فلا ترفضي، وحاولي أن تتظاهري بأنك في حال جيد وأنك تستطيعين وحدك تدبير أمورك بشكل ممتاز.
- هناك الكثير من الأشخاص يتصرَّفون بحذر شديد ولا يرغبون في التَّواصل مع الشخص الذي يمر بأزمة، وذلك خوفاً من أن يفرض نفسه أو يحشرها تماماً، ومع ذلك فهناك أشخاص قاموا بالتقرُّب ونجحوا في مقاومة دواخلهم.
- من بين المعارف والأهل التقي بنساء مطلقات أو كن قد مررن بنفس تجربتك، وتواصلي معهن، وتعلَّمي من تجارِبهنَّ، وخذي

بنصائحهن لأنها بالتأكيد قيِّمة فهي وليدة تجربة، اطلبي مشورتهنَّ واعملي بها.

- لا تضيعي وقتك مع أصدقاء لا يستحقون الصداقة. ابحثي عن صديق يبقى قربك عندما تشعرين بالوحدة ويكون مستعدّاً ليمسح دمعتك عندما تكونين حزينة، ستجدين أصدقاء كهذا لكن ابحثي فقط.
- ارجعي بذاكرتك وابحثي عن أصدقائك القدامى، جارٍ قديم، صديقٍ سافرتِ معه، صديقةٍ كنتِ قد عملت معها. ابحثي عن عناوينهم أو أرقام هواتفهم عبر دفاترك القديمة، أو عن طريق دليل الهاتف، أو عبر الإنترنت والإيميل، واتصلي بهم، وتواصلي معهم.
- اتصلي بالأصدقاء وتحدَّثي معهم عن وضعك وحياتك الجديدة والتغيرات التي حدثت، واطلبي تواصلهم معك، وتبادلي وإياهم العناوين وأرقام الهواتف.
- ادعي أصدقاء لزيارتك إلى البيت، بيتك أنت، فأنت الآن صاحبة القرار بالمترل وتستطيعين دعوة من تشائين إليه. لا تجهدي نفسك بدعوة كبيرة, كوبُ شاي وكعكٌ بسيطٌ كافيان جدّاً. تحدثي إليهم، واطلبي منهم أن يقفوا إلى جانبك في هذه المحنة. كوني منفتحة وتحدثي أيضاً عن مشاريعك الجديدة.
- ادخلي في نشاط عملي، سجلي في نادٍ واشتركي ببعض النشاطات فيه. تقول إحدى النساء: اشتركت في نادي الجولف، وهناك

تعرفت إلى ثلاث عشرة صديقة. نصيحة يكررها أغلب النساء دائماً: ابدئي بعمل شيء جديد يثير اهتمامك، سيعرفك بأناس جدد لهم نفس اهتماماتك.

- لا تعزلي نفسك! إن أغلبية النساء ترى أن التواصل مع الآخرين مفيد للمرأة فقد تحصل على مساعدهم ومساندهم. كثير من النساء عبرن عن امتناهن لهؤلاء الأصدقاء الذين وقفوا إلى جانبهن أيام المحن.



«كوريف :

أنت الذي أغلقت الابواب
بوجه صديقك وقت الضيف .
أنت لا تستحق أبداً أن تكون
صديقاً!»

«من ميديا»

معلومات : اكشفي عن مراوغتك!

هناك من يتحجج بألف عذر وعذر كي يبقى وحيداً ولا يتواصل مع الأصدقاء:

-كان من المفترض أن أخرج لكن ليست لديَّ ملابس مناسبة كي ارتديها! كان علي أن أدعو الأصدقاء إلى المترل لكن أثاثي غير مناسب!

-إنني بحاجة حقاً لأتحدث مع شخص ما، لكن الوقت غير مناسب للاتصال والحديث!

-كان من المفترض أن اتصل بصديقتي لكنني نسيت وانشغلت بأشياء كثيرة!.

كفي عن ابتداع الحجج، وقومي بفعل شيء لتخرجي من عزلتك!.

- قومي بخلق لقاء مشترك، قولي لصديقاتك إنك ترغبين في لقائهنَّ لكن لديك نقص في الأثاث، لذا تطلبين منهن الجلوس على المساند

في الأرض!

هناك نقص في الصحون يمكن استعمال الصحون الورقية، سأدعوكن إلى طعام بسيط والبقية تأتي به كل صديقة!

هكذا سيحضر الأصدقاء ويجلبون معهم الهدايا وسيكون احتفالاً رائعاً، وينبغي عليك أن تستعيدي ثقتك بالآخرين مرة أخرى.

- إذا كانت لديك صورة قديمة مع إحدى صديقاتك، أعطها إيَّاها وذكّريها بالأيام السالفة، وتحدَّثي إليها، وتواصلي معها مرة أخرى.
- غيري فَراشك، اذهبي إلى محل الأثاث واطلبي منه أن يعرض لك أفضل أنواع الأسرّة، فهناك أسرّة مختلفة الجودة منها الناعم ومنها الخشن. أرمي بسريرك القديم واشتري لنفسك سريراً أفضل وأجمل منه، فراشاً مريحاً لتنامي عليه براحة وسلام.
- ابحثي عن دورة تعليمية في أي شيء، اللغة الفرنسية، الإيطالية الإنجليزية، أو تعليم الموسيقى، أو الرسم، وابدئي حالاً في الدورة، اخرجي من البيت على الأقل مرة واحدة في الأسبوع.

جنس ، وعشق وشريك جديد!

بعد الهجران تقع المرأة المهجورة في الحب بصورة عجيبة لا تصدق، إن الكثير من النساء أحياناً يُغرمن بعنف أحياناً، بعد أن يهجرهن أزواجهن الذين كانت علاقتهن بهم متحطمة مسبقاً، ففي وسط ذلك الحزن والفوضى التي تعم حياتها تكون المرأة حساسة بشكل خاص

وتكون عاطفتها معرضة لأيّ تأثير عاطفيّ، لا يوجد هناك أيّ تفسير لهذا الذي يحدث، ربما تكون حالة المرأة طبيعية وذلك كي تتوازن وتعيد طاقتها المهشمة التي تحطمت بسبب الهجران، ولتحرر نفسها من كل ذلك تعمل بالشكل المعاكس. امرأة عاشت فترة طويلة علاقة باردة مع زوجها، تصبح مشاعرها ميتة، فتود لو أن الحياة تعود لمشاعرها، فمع الشخص الذي يغرم بها وتغرم به تشعر بأن مشاعرها عادت إليها مرة أخرى، وهذا ما يعيدها أيضاً إلى للشعور وكأنها عادت إلى سن المراهقة.

إن المرأة التي هجرها زوجها من أجل عشقه لامرأة أخرى، عندما تغرم أو يغرم بها شخص تشعر بالارتياح، وهذا ما تحتاج إليه تماماً.

إن الغرام الأول للمرأة بعد زوجها نادراً ما يستمر، قد يكون له أثر علاجي فعّال تشعر خلاله بأنها لا تزال جميلة ومرغوبة.

-أشعر بأنني جميلة! هذا ما قالته المغنية "ماريا" في فيلم "قصة الحي الغربي" عندما وقعت في غرام أحد الرجال.

جميل أن تشعر المرأة المهجورة بأنها لا تزال جميلة ومليئة بالحيوية والحياة.

عُرِفَ عن مارغريت أنها امرأة بشوشٌ ومتفائلة دائماً، وكان الجميع يحترمها في العمل. هجرها زوجها وتزوَّج بأخرى عندما دخل أصغر أولادها الجامعة. أربعة عشر عاماً عاشت مارغريت وحيدة. كانت زوجة مخلصة وفية لزوجها وعائلتها، تغض النظر أحياناً عن علاقات زوجها الغرامية. كانت مارغريت في سن التاسعة عشرة عندما تزوجت

واعتقدت أنه سيكون معها إلى الأبد. أعطته كل الأولويات وعائلتَها. كانت تعمل في أحد المستشفيات مسؤولةً عن شؤون الموظفين، وكان يمر عليها كثير من حالات النساء اللاتي يعانين ظروفاً ومشاكل عائلية، وكانت تنظر إلى هؤلاء النساء المطلقات وكيف يقمن بإعالة عوائلهن وتربية أطفالهن وحدهن، ولم تتخيَّل أن يأتي يوم تكون فيه هي نفسها واحدة من هؤلاء.

عندما عرف زملاء مارغريت في العمل بأن زوجها انفصل عنها بادر أغلبهم بدعوتها للخروج والترفيه عن نفسها في أيام العطل. في بداية الأمر كانت مارغريت ترفض وتعتذر لأنها لم تكن ترغب في الخروج، ولكن بعد فترة، وبعد إلحاح الأصدقاء، بدأت تشعر أنها بحاجة حقاً إلى ذلك. وهكذا بدأت تخرج مع الأصدقاء، وبدأت تزور عدة أماكن معهم، وشعرت بالسعادة، وأصبحت لها حياة جديدة لم تكن قد عاشتها سابقاً. وذات مساء بينما كانت مارغريت جالسة في مطعم مع صديقاتها اكتشفت أن هناك رجلاً مهتماً بأمرها بدأ ينظر إليها ولم يرفع نظره عنها. وطلب التعرف إليها، وتعارفا، ودعاها إلى الرقص، ورقصا معاً ساعاتٍ ثم دعاها إلى كأس من النبيذ، وجلسا يتحدَّثان طويلاً، ثم اكتشفت أن بيل لم يكن من نفس المدينة، وكان قد جاء إلى هنا في مهمة عمل لمدة أسبوع، وأنه متزوج، ومع ذلك دعته إلى بيتها ورافقها إلى هناك، وعاشا أسبوعاً كاملاً معاً، وعصف بهما الحب والغرام بشكل كبير لا يصدق. كل يوم يخرجان إلى المطاعم الصغيرة والمقاهي ويتمشيان يداً بيد في

الأمكنة الجميلة. وشعرت بعاطفتها تتأجَّج وتشتعل مرة أخرى.

أسبوع كامل استطاعت مارغريت خلاله أن تهدأ وتفكر بالشكل الصحيح:

-ماذا أفعل؟ لماذا أعاشر رجلاً متزوجاً؟ لو لم يكن متزوجاً لكنت قد تزوجته مباشرة، إنه رجل رائع!

ولكن بعد أن سافر الحبيب بيل إلى مدينته وإلى زوجته وبيته عادت مارغريت إلى حياتها المعتادة:

"-عندما انتهى ذلك الأسبوع المليء بالعواطف شعرت بأنني قد اشتقت إلى العودة لحياتي الطبيعية. أعرف أن بيل قد أعجب بي وأحبني لكنه لن يترك زوجته وأولاده من أجلي أبداً. لقد أعطاني رقم هاتفه وعنوانه لكنني لم أتصل به على الإطلاق، وذلك بعد أن فكرت بالذي حصل. كان هذا الرجل يشبه زوجي كثيراً. كان زوجي قد التقى أيضاً بزوجته الأخرى في إحدى سفرات العمل التي كان يقوم بها، وشكل علاقة مؤقتة معها ثم أحبها وتركني وتزوجها. وهكذا أدركتُ أن تصرف بيل كان تصرفاً بغيضاً كتصرفات زوجي تماماً، وفكرت بزوجي وغضبت منه ومن زوجته الجديدة وكيف خرَّبت حياتنا. والآن وأنا أقف هنا وأحاول تكرار نفس الحكاية التي حدثت مع الشخص المتزوج شعرت بالخجل، بالرغم من أنني أعترف بأنني قد أحببته، وكان موقفاً قاسياً عليَّ وشعرت بحزن شديد عندما تركني وسافر.

لقد اعتقدتْ مارغريت أن ممارسة الجنس التي حصلت بينها وبين بيل

تختلف تماماً عن ممارسة الجنس مع زوجها. لقد كانت أحياناً تمارس الجنس مع زوجها وليس لديها أي رغبة بذلك:

-لقد كان الحب والحنان مجرد بقايا قليلة متبقية فقط نمارس فيها الحب أنا وزوجي، بينما مع بيل أحسست بأنني مُتيَّمة، وكأنني لم أمارس الحب منذ سنين طويلة. كنت أشعر بعطش شديد للحب والحنان!

ثم بعد صمت قصير أكملت كلامها:

-كنا نمارس الحب برغبة قوية ولم نترك بعضنا البعض!

إن العلاقة بين بيل ومارغريت أيقظت فيها مشاعر لم تكن تعرفها من قبل، وقالت مارغريت إنها ترغب في أن تقول شيئاً عن علاقتها القصيرة ببيل:

-بعد أن صحوت من علاقتي ببيل شعرت بالخوف الشديد: كيف لي أن أدعو شخصاً غريباً دون سابق معرفة إلى بيتي؟ قد يكون من الأشخاص السيِّئين أو الخطرين. كنت محظوظة لأنني لم أتعرض للقتل أو للسرقة!

وكانت مارغريت تشعر بالذهول أيضاً من عدم إحساسها بالخجل:

-يا إلهي! أنا امرأة في سن الأربعين ولديَّ ثلاثة أولاد، وجسدي ضعيف ليس بالقوة التي كنت أتصوَّرها، ومع ذلك لم يؤثر ذلك بي وفوجئت بشغفي للحياة الذي كان غير معتدل. علاقتي الجنسية بزوجي في السنوات الأخيرة كانت قليلة جداً ومتباعدة، لكننا كنا أنا وبيل مستيقظين طوال الليل! لا أفهم من أين أتيت بكل تلك الطاقة؟

إن بيل غيَّر وجهة نظر مارغريت بنفسها؛ لقد شـــارك في اســـترداد توازنها النفسي بينها وبين طليقها أيضاً:

-خيانات زوجي كانت قد انتهكت نفسي انتهاكاً، كانت علاقاتـــه كثيرة، كان ببساطة يعجب بأيِّ امرأة تنظر إليه، بينما أنا كنـــت أغـــضُّ النظر كي لا أرى الرجال الآخرين الذين يُعجَبـــون بي وأجعـــل نفســـي عمياء. لا يمكنني أن أفعل مثلما فعل زوجي، لكن, مع ذلـــك, كانـــت العلاقة مع بيل كالانتقام من زوجي!

"كجواب عن السؤال عمَّا إذا كانت مارغريت قد فكرت بزوجـــة بيل وخيانته لها، بعد أن صار لديها علم ومعرفة وعرفت شيئاً عن خيانات الرجل؟ قالت:

-عندما التقينا لم أكن أفكر بذلك أبداً إلا بعد أن سافر بيل وعاد إلى زوجته! ربما بدأت أفكر، وذلك بسبب الغيرة، من تكون تلك المرأة؟ أي النساء هي؟ كنت أرغب في أن أعرف من التي اختارها بيل زوجة له. هو لم يكلمني عنها أبداً. كنت أعرف أن ذلك صعب عليه، ولكنه شـــخص عرفته أنا. أردت فقط أن أعرف أي حكاية تربطهما ببعضهما بعضاً!

إن قصص الحب القصيرة أكدتها أغلب النساء المهجـــورات، وهـــي عبارة عن حكايات مؤقتة سرعان ما تنسى، ومن النادر أن تنـــدم المـــرأة عليها، لكن هناك حالات استثنائية تُطيل أمَدَ الحكاية وربما تجعلها تستمر لأكثر من سنة:

"-كان هو مُطلَّقا أيضاً مثلي، استمرت علاقتنا تقريباً سنة كاملـــة.

كنت قد عرفت من بداية العلاقة أننا غير مناسبين لبعضنا بعضاً وأنها علاقة خاطئة، لكن استمرت العلاقة، وذلك لأن كل واحد منا كان بحاجة إلى الآخر، وكنا أيضاً نشعر بحزن كبير ونمر بأزمة معاً. كان رجلاً لطيفاً معي وعلى صعيد آخر كنت قد أحببته. الآن تزوج بامرأة مطلقة مرتين، لكنها امرأة هادئة على العكس مني. أنا سعيدة من أجله!".

"–أول علاقة لي بعد الطلاق أعادت إليَّ الثقة بنفسي كامرأة!". قالت باميلا.

لقد وصفت باميلا حكايتها الغرامية القصيرة وكانت ترتسم على وجهها نظرة لطيفة وابتسامة رائعة. في السنة الأخيرة من زواجها كان احترام باميلا لذاتها وثقتها بنفسها قد أصبحا معدومين، وكانت تعتقد أنها امرأة ليست لها أي قيمة في الحياة، وعندما التقت ذلك الرجل كانت تجلس في قطار وكان هو جالساً على المقعد الذي أمامها، كانت تلك هي المرة الأولى التي ينظر إليها شخص كامرأة منذ سنوات طويلة. باميلا كانت على قناعة تامة بأن علاقتها بذلك الرجل هي التي ساعدتها في استعادة الحياة.

يصبح المرء أكثر نقداً!

عندما تلتقي المرأة المهجورة برجل جديد، أو بشخص يعجب بها ويمنحها الحب وينظر إليها بنوع من التقدير والاحترام، فإنها تستعيد ثقتها

بنفسها باعتبارها "أنثى" من جهة، ومن جهة أخرى تصبح ناقدة كـــبيرة لذلك الرجل الذي التقت به حديثاً، ثم بعد فترة قصيرة تتركه وترحـــل ولا تُعاود حتى الاتصال به.

لقد أحبَّت ليلى رجلاً إلى درجة أنها شعرت بأن عقلها طار من شدة الحب والهيام. كان الرجل يسكن مدينة أخرى، وبعد شهرين من العلاقة والعواطف المُتأجِّجة قرَّرت ليلى أن تذهب إلى مدينة ذلك الرجل لزيارته في بيته:

-كان يسكن في بيت وسخ لم أر في حياتي وساخة مثلها، وبـــالرغم من أنه كان يعلم بأنني قادمة لزيارته إلا أنه لم يحاول حتى تنظيف المكان. الأوساخ كانت منتشرة في كل مكان، كومة من الملابس الوسخة مرميـــة في الحمام، المطبخ مليء بالصحون ويعج بالأوساخ، أما الثلاجة فلا أريد أن أتحدث عنها. عندما رأيت ذلك الرجل في بيته انتهى الحب والعاطفـــة وكل شيء ولم أعد أعاود اللقاء به مرة أخرى. كنت قد تعبت في حياتي من زوجي السابق، وليس لديَّ استعداد لأن أهتم برجل ناضج وأقـــوم برعايته وكأنه طفل صغير، ربما غيري ترضى أما أنا فلا.. شـــكراً، لـــن يحصل ذلك أبداً!

إن تجربة الطلاق التي تمر بها المرأة تُعِدُّها وتجعلها مستعدة لمســـاعدة نفسها واستخدام تلك الخبرة عند لقائها برجل جديد، فالمرأة المهجـــورة تبدأ بالانتباه إلى تلك الإشارات السلبية التي تثير اهتمامها والتي لا تبشر بمستقبل جميل مع الرجل فتنسحب من البداية، فهـــي لا ترغـــب في أن

تضيع عمرها في علاقة لا تتماشى مع نفسيتها، بل تبحث عن علاقة يمكن أن تعوضها عن كل ثمن دفعته في علاقتها السابقة.

على سبيل المثال هناك بعض الرجال لا يحترم المرأة ويرغب في أن يُبدِّلها بين حين وآخر. تحدثت إحدى النساء عن تجربتها حيث صدف وأن ارتبطت بمثل هذا النوع من الرجال.

كان ذلك الرجل يلعب دور المسكين الوحيد الذي يعيش حياة تعسة، وأنه بحاجة إلى امرأة تساعده في أموره، وأنه يبحث عنها وليس هناك من ترعاه وتهتم به. إن غريزة المرأة ودورها في أن تكون الشخص المُعيَّن للرجل توافق على هذا الدور في بداية العلاقة فترتبط برجل كهذا، وهنا تبدأ في القيام باهتماماتها: تنظف البيت، وتغسل له الملابس وتكويها وتعلقها في مكانها، تبدل الستائر، تلمع الشبابيك، تشتري الزرع وتضعه بشكل جميل، وتهتم بكل شيء في البيت، ولكنْ بعد ذلك -إذا اكتشفت بأنها في المقابل لم تحصل على أيِّ تعويض من ذلك الرجل- تتركه وترحل, وهو بدوره يُحْضِر امرأة أخرى إلى البيت.

البحث عن شريك!

بعد فترة من الطلاق تبدأ المرأة تفكر في اتخاذ موقف إما أن تعيش وحيدة دون رجل أو إنها تجازف بعلاقة جديدة وتتزوج مرة أخرى، هنا تقدم آنيكا بعض الإرشادات للنساء كي تساعدهن في الارتباط بشريك جديد:

بعد فترة من الطلاق تبدأ المرأة تفكر في اتخاذ موقف: إما أن تعيش وحيدة دون رجل وإمَّا أن تُجازف بعلاقة جديدة وتتزوج مرة أخرى. هنا تقدم آنيكا بعض الإرشادات للنساء كي تساعدهن في الارتباط بشريك جديد:

-كوني منفتحة بالبحث عن زوج! قولي للجميع إنك ترغبين بالارتباط برجل جديد، عندها قد يساعدك أحدهم في أن تتعرفي إلى شريك مناسب هو أيضاً يقوم بالبحث عن شريكة له!

كانت آنيكا بعد الطلاق قد تعرفت إلى المحيط الجديد ودخلت سريعاً في صداقات معه:

-إن ذلك أفضل عمل قمت به في حياتي! قالت آنيكا.

لقد دُعِيَتْ آنيكا إلى حفل عشاء وهناك حاول الكل أن يجد لها الشخص الذي تبحث عنه، وتمنى لها الجميع أن تسير ويدها بيد الشريك الجديد قريباً. وأخيراً عثرت على حبيبها الجديد ولكنْ في محطة للبترول. كانت آنيكا تريد أن تُعبِّئ إطارات سيارتها بالهواء:

-كنت واقفة قرب إطار سيَّارتي ألعن بغضب حظّي وزوجي والرجال جميعاً، وكنت أقول عندما أحتاج إلى مساعدة رجل لا أجده في حياتي أبداً، عندها كان هناك رجل عادي يقف على مقربة مني، وسمع كلماتي كلها فضحك وقال لي:

- ها أنا ذا هنا، هل أنا مناسب لمساعدتك؟ كان يبدو شخصاً لطيفاً ومرحاً، فقلت لنفسي إنك حقاً الشخص المناسب الذي أنتظره، شرط أن

لا تكون متزوجاً. بعد أن ساعدني في ملء الهواء شكرته ودعوته إلى المقهى القريب، وهناك وجدت حُبِّي الجديد!

لقد اعترفت آنيكا بأن كل الذين تقدموا للزواج منها عن طريق صديقاها كانوا جميعاً غير مناسبين لها، ولكن عندما قابلت الرجل المناسب شعرت مباشرة بأنه يختلف عن الآخرين وأنه هو الرجل الذي تنتظر.

"–ضعي إعلاناً! اطلبي النصيحة من النساء اللاتي جربن طريقة ما للحصول على زوج جديد، ما هي؟ وكيف نجحت علاقاهن؟ قد تجدين في البداية بعض الاعتراض من الأصدقاء على إعلانك البحث عن شريك، ولكن بعد ذلك سترين تغيُّر آرائهم وهم أنفسهم يبدون استجابتهم ويقومون بالرد على رسائل الإعلان:

–عندما تلقيت أول رسالة من أحد الأشخاص قرأت فيها رقم هاتفه مكتوباً والعنوان وكل شيء، جلست صامتة، لم أستطع أن أتكلم ولم أجرؤ على أن أتصل بالشخص الذي استجاب لإعلاني، ثم بعد ذلك مزَّقت الرسالة ورميتها في سلةِ المهملات!

اليزا واحدة من هؤلاء اللاتي تلقين جواباً على الإعلان الذي وضعنه. بعد كارثة الطلاق التي حصلت لها أصبحت وحيدة. كانت امرأة شقراء ضخمة الجسد طويلة القامة. كان شكلها موضع اهتمام لكل الفنانين والطلاب التشكيليين لذا فقد كانت تجلس دائماً باعتبارها نموذجاً لهؤلاء الفنانين ليرسموها. في ذلك المحيط أدركت اليزا أن النساء الضخام

لسن للزينة فقط لذا كانت تعمل، وقد كرست نفسها وحياتها للعمل فنانةً وأصبحت بمرور الوقت معروفة حتى خارج السّويد. كان جميع زملائها الفنانين معجبين بها إعجاباً شديداً. بعد الطلاق دخلت في عدة علاقات غرامية علنية بعدة رجال، لكنها بعد ذلك افتقدت إلى علاقة جدية لشريك يكون إلى جانبها دائماً، لذا كتبت إعلانا تقول فيه: "فنانة شقراء صدرها كبير تبحث عن شريك!". حصلت على أكثر من خمسمائة رسالة من رجال جميعهم مفعم بالأمل ويتمنى الارتباط بها. عملت اليزا لمدة شهر كامل كي تقرأ الرسائل. امتلأت سلة المهملات بالأوراق الممزقة. كان عدد الأشخاص الذين تقدموا إليها كافياً كي تجد من بينهم واحداً تقتنع به ويكون شريكاً مناسباً لها. ثم قررت أن تلتقي هؤلاء الرجال، وفعلاً التقت بالكثير منهم في المقاهي وفي الحدائق العامة، لكنها لم تجد الشخص المطلوب. بمرور الوقت بدأت الرسائل تقل، وفي الأخير تعلقت بزوج رائع كان فناناً تشكيلياً أيضاً لكنه من خارج السويد:

-لقد أحببتُ ذلك الرجل، وكنا نشترك معاً في كثير من الاهتمامات!

كان زوج اليزا فناناً كبيراً وقد قدمها إلى أشهر الفنانين التشكيليين في العالم، وقاما بزيارة بعض المدارس الفنية العالمية، وهناك أقامت اليزا أيضاً معارض للوحاتها الفنية.

أما آنا ماري فقد حصلت على الكثير من المتقدمين لها للزواج

كهدية قدمتها لها صديقاتها في يوم عيد ميلادها. بعد الطلاق كانت آنا ماري قد فقدت ثقتها بنفسها، وبدأت صديقاتها يشعرن بالقلق عليها بشكل كبير، وقبل موعد عيد ميلادها تحدثت الصديقات مع بعضهن بعضاً عن كيفية إخراج صديقتهنَّ من حزنها وعن الهدية التي سيقدمنها لها في عيد ميلادها، فاتفقت الصديقات وقررن أن يضعن اسمها ورقم هاتفها في إعلان كتبن فيه:

–صديقتنا وحيدة وبحاجة إلى رفيق!

ووضعن الإعلان في لوحة الإعلانات، ووصفن آنا ماري فيه بصفات إيجابية، وكتبن أنها امرأة جميلة، ذكية، مرحة الطباع، تحتاج إلى شريك لطيف مرح مثلها. وبعد أن استلمت الصديقات الرسائل جمعنها ووضعنها في حقيبة جميلة مخصصَّة لساعي البريد وقدمنها لصديقتهن في يوم ميلادها. وعندما فتحت آنا ماري الحقيبة تعجبت وفرحت في نفس الوقت وبدأت تقرأ الرسائل، وصار عيد ميلادها مكرساً للرد على تليفونات الرجال اللطيفين الذين كانوا يتصلون ويقدمون التهاني إليها ويضحكون معها بمناسبة عيد ميلادها.

لم تجد آنا ماري الزوج المناسب عن طريق ذلك الإعلان، لكنها لم تعد تشعر بالخجل، وتعلمت كيف تبحث لها عن شريك، سواء عن طريق الإعلان أو الإنترنت. اليوم تعيش آنا ماري مع زوجها الجديد الذي وجدته صدفة في إحدى الرحلات السياحية التي كانت تقوم بها.

شريك جميل وموافق عليه!

أن تجد المرأة المهجورة رفيقاً فقط هذا شيء، لكن أن توافق على شريك حقيقي وتقبل به فهذا شيء آخر تماماً. بضع سنوات من الاستقلالية التي تعيشها المرأة بعد الطلاق استطاعت خلالها أن تعتمد على نفسها وتدبر أمورها بنفسها، لذا فهي ترفض أن تبدأ علاقة جديدة من الصفر مع شخص جديد ربما تكون له طباع خاصة تختلف عن طباعها وينبغي لها أن تتكيف معه. لهذا السبب نرى أن المرأة لا تود أن تضيع تلك الفسحة الصغيرة من الحرية التي توصلت إليها بعد إطلاق سراحها من أجل الزواج برجل آخر مشكوك في أن تحصل على السعادة معه:

فليعش الزوج الجديد في بيته وأنا أعيش في بيتي، وعندما تكون لدينا الرغبة في أن نلتقي نلتقي!

إنه تعليق طبيعي جاء على لسان إحدى النساء المهجورات.

"-كانت زوجته قد غادرت البيت، وتطلقا، وتزوجت برجل آخر. ظل هو يعيش في بيته والأطفال يزورونه بين حين وآخر، لكن علاقتنا لم تسر على ما يرام، فجميع صوره القديمة مع زوجته الأولى لا تزال معلقة على الحائط، أثاثه القديم، كل شيء باق وكأنها لا تزال باقية معه.

لم يكن بيتي أنا، إنه بيت زوجته الأولى وأطفالهما، كنت أشعر وكأنني ضيفة، حتى وإن قال لي يمكنني أن أتصرف على أنه بيتي، بالطبع لم أجلب أي شيء من أغراضي الخاصة إلى بيته. من يقدر على العيش في بيت امرأة أخرى؟!".

"–لم نتزوج أنا وبارنيت أبداً وعشنا معاً في بيته لمدة أربع سنوات. كان بيته كبيراً وجميلاً، وكان لديه طفلان لم يرضيا بي كزوجة لأبيهما أبداً، كنت أعاملهما تماماً كأولادي، وكلما طلبت منهما شيئاً كانا يرفضان ويقولان لي أنت لست والدتنا! وهكذا، ففي كل زيارة يأتي خلالها أطفالي تصبح العلاقة معقدة ولا نستطيع التفاهم أبداً. أطفالي لم يرغبوا بالمجيء عندنا وبقوا عند والدهم، وهكذا انتبهت لنفسي وقلت: هل أنا أحب زوجي هذا أكثر من أطفالي؟ هل لديَّ مع زوجي هذا مستقبل مشترك؟ لا، أدركت حينها أنني أحب أطفالي أكثر منه وليس لدينا حياة مستقبلية مشتركة معاً على الإطلاق!".

وهناك من تأتي بالزوج إلى بيتها. من الصعب أن تدخل المرأة بزوج آخر إلى بيتها، وذلك لأنها مطالبة بأن تعطيه مكاناً خاصّاً به في البيت، فهو يحتاج إلى حيز يضع فيه أشياءه الخاصة التي يحملها من حياته السابقة، يحتاج إلى غرفة وخزانة ليضع فيها ملابسه. في بداية النشوة الأولى للحب لا يهتم المرء كثيراً بتلك المشاكل العملية، لكن بمرور الوقت تظهر وتكبر تلك التفاصيل وتسبب مشاكل كبيرة.

تحدثت "سيري" عن مشاعرها عندما استيقظت ذات صباح ونظرت من شباك غرفتها إلى الحديقة، وشاهدت زوجها الجديد جالساً في الحديقة على الكرسيِّ يقرأ جريدتها الصباحية ويتناول فنجان قهوة. شعرت فجأة بالغضب وسألت نفسها: لماذا وكيف سمحت لنفسها بأن تدخل رجلاً

غريباً إلى بيتها؟ كان جالسا في حديقتها على الكرسي الذي تجلس عليه ويقرأ جريدها الصباحية. ظلت سيري تراقبه. بعد لحظات نهض ذلك الرجل من الكرسي وبدأ يتمشى في الحديقة، وكان ينظر إلى الأوساخ وأوراق الأشجار اليابسة المتناثرة هنا وهناك والأشجار التي كانت بحاجة إلى سقي وعناية. لم يفعل ذلك الرجل شيئاً سوى أنه ترك فنجان قهوته في مكانه ودخل البيت مرة أخرى، ففكرت سيري وقالت:

-ماذا يفعل هذا الرجل في حياتي؟

قالت سيري هذا وكانت هذه هي بداية نهاية علاقتها به.

الزواج الثاني!

بعد مرور أقل من سنة على طلاق الزوج المهجور يصبح لديه الاستعداد للدخول في تجربة زواج أخرى، يكون قد فكر بشكل عام في كل النتائج والعقوبات التي حدثت له في طلاقه، أما بالنسبة للمرأة المهجورة فعادة يستغرق تفكيرها في الزواج واستعدادها للدخول في علاقة جديدة وقتاً طويلاً أطول مما يستغرقه الرجل.

هناك من يقول إن الزواج الثاني تكون مدته أقصر من الزواج الأول، وذلك لأن المرء تصبح لديه الخبرة بعد أن استطاع أن يتجاوز محنة الزواج الأول فيصبح من السهولة عليه أن ينهي العلاقة الثانية، وهناك من يقول العكس تماماً. الآن يستطيع المرء أن يتجنب الأخطاء التي سببت طلاقه الأول ولن يكررها في الزواج الثاني.

–في هذه المرة سأنجح في زواجي! قالت كرستين عندما تحدثت عن زواجها الثاني وواصلت:

–الآن زواجي أفضل بكثير، لقد عاش زوجي –بعد أن توفيت زوجته– وحيداً لمدة عشر سنوات. يشعر كلانا بالوحدة والحاجة إلى رعاية أحدنا للآخر، وفي النهاية توصلنا إلى أن ننتقل إلى بيت جديد والعيش معاً، الأطفال كبار ويتفهمون العلاقة وليس لديهم أي اعتراض على زواجنا، لقد أدركوا أنه ليس لدينا شيء يمكن أن يرثوه بعد موتنا، وأننا ننوي العيش فقط معاً وبالإمكانيات البسيطة المتوافرة لدينا، ليس هناك شيء باق يمكن الشجار عليه بعد موتنا، نريد أن نعيش السنوات المتبقية من عمرنا بصفاء وهناء.

نصائح مختلفة!

هناك نساء تحدَّثن عن سعادهن مع الشريك الجديد، وهناك من تنصح الأخريات بالعمل على البحث بكل طاقتها عن زوج جديد كي تعيش بهناء، بينما هناك نساء يطالبن المرأة بأن تتريث قليلاً، أو حتى تتراجع عن بحثها عن الزوج.

إن المرأة التي كانت قد تعرضت لمعاملة مهينة من قبل زوجها الذي هجرها ينبغي لها أن ترتبط بأسرع وقت ممكن بزوج جديد، وذلك لأن الشريك الجديد يمكن أن يعيد إليها التوازن داخل نفسها.

وهناك من تقول إن على المرأة أن تؤكد وتعزز ثقتها بنفسها قبل أن

تقدم على خطوة كهذه وترتبط بزوج آخر، وبذلك ربما تصبح ثقتها بنفسها أسوأ مما كانت عليه مع الزوج الأول.

"– أنا محظوظة التقيت بزوجي الجديد بعد الطلاق مباشرة وبالمصادفة. لقد تزوجنا بعد خمسة أشهر من طلاقي من زوجي الأول، لقد أنقذني من الحزن والمعاناة التي كنت أعانيها، لولا زوجي الثاني لكانت حياتي صعبة لا تطاق!".

"– أنا أشكر الله لأنني تزوجت بمارك، فبعد أن هجرني زوجي كنت في حالة تعسة لا تصدق. دخول مارك إلى حياتي كان سعادة حقيقية، سعادة كنت أحلم بها طوال حياتي!".

"– كانت حكاية زواجي الثاني قصيرة، لكنها كانت حاسمة وغيّرت حياتي!".

"– لقد كنت حزينة جداً قبل أن أتعرف إليه، واعتقدت أن لا أحد يرغب فيَّ بعد الآن، لكن عندما ظهر وأخذ ينظر إليَّ بإعجاب وحب، وكان يرغب في الزواج مني، خالجني شعور رائع تماماً، لا أعرف ماذا فعل! ثقتي عادت إلى نفسي. أعتقد أن المرء بحاجة إلى أن يحس به الآخر، يشعر بأن هناك من يحبه، عندها لا يشعر بأنه مخذول أو وحيد".

أو أن تقوم المرأة بالاهتمام بنفسها، وأن تطبب جراحها بنفسها، وأن تبحث لها عن هدف خاص بها أو تعمل شيئاً جيّداً في حياتها:

"– لا تستسلمي سريعاً لعلاقة جديدة، إنها لن تستمر طويلاً وبعدها ستعانين من جرح آخر!".

"– كرِّسي طاقتك للاعتناء بنفسك، اعملي كل شيء لم تستطيعي فعله سابقاً!".

"– من الضروري جداً أن تُعيدي بناء نفسك تماماً، ثم بعد ذلك تستطيعين أن تبدئي بعلاقة أخرى جديدة!".

"– ينبغي أن تنظفي نفسك تماماً من علاقتك السابقة، إذا لم تكوني قد انتهيت من عذاباتك ومعاناتك السابقة فلن تستطيعي خلق علاقة صحية مع رجل آخر!".

"– ليس ضرورياً أن يتزوج المرء! إذا كان لديك صديق واحد فلن يضر ذلك في شيء، وكل واحد منا يعيش في بيته!".

"– الزمن دون شك سيُظهِر لك, ذات يوم, شريكاً جديداً!".

بلا شك ليس هناك شيء شخصيٌّ أو خاصٌّ وينبغي أن يتوافر لتبحثي عمن تختارين الزواج منه.

"– لم يكن يبدو على شكله شيء ذو أهمية!" –قالت كايسا التي التقت بزوجها الجديد بعد عدة سنوات من الوحدة، وهي تود أن تلفت نظر النساء إلى أنها تكن تعلم أو تتوقع بأنه سيكون بهذه الروعة.

"– أنا من النوع الذي يحب النكتة والفكاهة، لم أصادف رجلاً كهذا في حياتي يُشارِكُني هذه المتعة، لم أتوقع بأن لديه روح دعابة عالية، أنه رجل بشوش لطيف، لقد بدأت أضحك وأبتدع النكات معه!".

كانت هذه المرأة لا تعرف الضحك أبداً مع زوجها السابق، لقد كان عبوساً ومتذمراً بشكل دائم. الآن تقول: وأخيراً استطعت أن أختار

بشكل صحيح. الرجل الجديد جعلها تؤمن بأن الحياة رائعة وتستحق أن تعيشها مرة أخرى من جديد.

حاولي الإجابة على هذه الأسئلة لكي تعرفي إن كنت على استعداد للارتباط بشريك جديد؟!

- هل تشعرين بأن الوقت قد حان لتعيشي مع شريك جديد؟
- إذا نظرت إلى الوراء فما الذي تتعلمينه من تجربتك السابقة؟
- هل هناك شيء تطمحين إلى تغييره في زواجك الجديد؟
- ما الذي تنتظرينه من العلاقة الجديدة؟
- ما المطالب التي تريدينها في الشريك الجديد؟
- أي الحالات، أو الأوضاع لم تعد تهمك ولن تقدري أو توافقي على التكيف معها مرة أخرى؟
- إذا كنت تودين الارتباط بشريك جديد فهل أنت حقاً واضحة وصريحة برغبتك هذه، كي يستطيع المحيطون بك مساندتك في تحقيق ذلك؟
- هل أنت قوية ومستعدة للعمل على أن تحافظي على زواجك الجديد وتمنعي أي مشكلة تهدده؟
- ما استعداداتك للدخول والمخاطرة في رابطة جديدة .. وهي الرابطة التي تتبع وترافق أي علاقة جديدة؟

اكتبي إعلاناً عن نفسك!

- صفي لنفسك كيف تودين أن يراك الشَّريك.
- تحدثي عن اهتماماتك.
- صفي اللمحات المميزة التي تبحثين عنها في الشريك.
- اكتبي مطالبك.
- ابصمي بصمتك، واكتبي شيئاً خاصّاً عنك يوضح شخصيتك.

لا تستسلمي عند فشل المحاولة الأولى ، حاولي مرة أخرى!

تذكري أنَّ هناك دائماً احتمالاتٍ جديدةً للتواصل عبر الانترنـــت، احتفظي دائماً بالمعلومات.

الفصل الثاني

العقـــدة!

الصدمة ومراحلها!

«أمان :

صدمة شديدة ، غمامة سوداء

من اليأس والقنوط . كراهية . بغض .

عما قريب سيندلع الخوف ويهب

كالعاصفة الهوجاء!»

«من ميديا»

إن كل طلاق بين زوجين يشكل بداية للدخول في أزمة حياتية كبيرة لا يكاد الفرد ينجو من عواقبها. هكذا يدخل المرء بعد الطلاق في حالات أكثر تعقيداً، وتصبح حياته مشكلة كبيرة.

في هذا الجزء سنُقدِّم دراسة عن مراحل الصدمة التي يمر بها الإنسان، تجربة لا يمكن تجاوز أيِّ مرحلة منها دون الانغماس فيها كلياً ومعايشتها، إنها مراحل مترابطة معاً، مجرى أحداث كامل ما أن تنتهي مرحلة حتى تدخل أخرى، وهكذا إلى نهايتها. من المهم جداً أن نشير إلى أن الشخص المنغمس في عمق الأزمة عليه أن يدرك أن هناك حياة جميلة في انتظاره، وأن كل مراحل الصدمة ستنتهي وسيصبح كل شيء على ما يرام. إنها لحظات عصيبة يعيشها ثم تتلاشى وتختفي وتحل محلّها أيام جميلة، ولكن

قبل أن يعود كل شيء إلى طبيعته وتنتهي تلك الأزمة ينبغي أن يعيش المرء التجربة بأكملها، فلن يستطيع الحديث عنها إلا بعد أن يعيشها وينتهي منها، بعد ذلك يمكنه الحديث عنها.

ما هو مفهوم الأزمة!

إن مصطلح أزمة (كرايس) يعني التغيير الحاسم، وكلمة كرايس أصلها من اللغة اللاتينية/ اليونانية القديمة، وتعني أن لا أحد يمر بأزمة إلا وخرج منها بتغيير.

إن أي تغيير ناجم عن أزمة ما لا يكون بالضرورة سلبيا لنا، حتى وإن كنا نعيش تلك السلبية منذ البداية، فنحن البشر تأسسنا على نمط حياتي معين، فهناك التقاليد المكتسبة، العادات المعينة التي نشأنا عليها وتجذرت فينا، كل هذه الأعراف هي التي توجه حياتنا وتسيطر عليها وتقودنا. عندما يحدث وندخل في أزمة ما ويتغير ذلك النمط الحياتي الذي كنا نعيشه نشعر بخوف ويكون رد فعلنا المقاومة والصراع ضد ذلك التغيير، ولكن بعد انتهاء الأزمة نكتشف أحياناً ولو بمقدار ضئيل أن ذلك التغيير لم تكن نتائجه بذلك السوء الذي كنا نتصوره، وقد ينقلنا إلى وضع حياتي حقيقي أفضل مما كنا عليه سابقاً.

إن أيَّ أزمة ناجمة عن حادث فجائي تُشعِر المرءَ بأن وجوده وكيانه مهددان، في هذه الحال لا يمكن لحالته أن تتحسن من تلقاء نفسه إلا بمساعدة يحصل عليها من الآخرين.

على سبيل المثال نستطيع ببساطة شديدة أن نلاحظ تلك الأزمات التي يتعرض لها البشر، كحوادث السير مثلاً أو الزلازل، الهزات الأرضية التي تتعرض لها الدول، العنف وما شابه ذلك، كل هذه الحوادث يحتاج الفرد خلالها إلى مساعدة الآخرين كي يستطيع أن يستعيد قواه، ومن ثم يمكنه الوقوف على رجليه ومواصلة حياته مرة أخرى. وهكذا الحال مع الزوجة فعندما يهجرها زوجها تدخل في كارثة تشبه تلك الكوارث، امرأة بعد أن عاشت سنوات طويلة مع زوجها فجأة تُترك وحيدة وتتغير حياتها وتنقلب رأساً على عقب، تدخل أزمة كبيرة ويصبح ذلك التغيير مشكلة كبيرة بالنسبة لها، وذلك لأن حياتها المستقرة وقع عليها تغيير جذري وقاطع.

هناك أمثلة كثيرة عن الأزمات التي يمر بها البشر منها مثلاً رجال الدولة والسياسة الذين يعملون لساعات طويلة بجهد وضغط نفسي عالٍ، فقد يؤدي وضعهم أيضاً إلى الدخول في أزمة حقيقية. وأيضاً هؤلاء الناس الذين يتعرضون لفترات طويلة لمعاملة مهينة متطرفة من المجتمع تشعرهم بالاضطهاد قد يدخلهم هذا في أزمة عسيرة. وكذلك الأشخاص الذين يصابون فجأة بمرض جدي نلاحظ عليهم آثار الأزمات، وكذلك نستطيع أن نلاحظ الأزمة على المرأة التي تعاني من خيانات زوجها الدائمة، وكل النساء اللائي يعشن مهجورات بشكل دائم والمرأة التي تتعرض لعنف دائم في حياتها الزوجية، كل هؤلاء ربما ينتهي بهم المطاف إلى الوصول إلى أسوأ حال والدخول في أزمة حقيقية كبرى.

شخص في أزمة!

إن الأزمة تضع المرأة في عدة حالات مختلفة، وذلك يعتمد على أي مرحلة قطعت منها، فذلك الحدث الفجائي غير المتوقع يسبب صدمتها ويقودها إلى الارتباك والاضطراب. لقد وصف يوربيدس ذلك الاضطراب في شخصية "ميديا" عندما عرفتْ بأن جاسون زوجها قد خانها وتزوج من ابنة الملك، تقول فجأة:

«ميديا :

لماذا حدث ذلك؟ إلى من ألجأ؟

إلى أين أذهب بروحي مع كل هذا العذاب؟

لماذا لا تنزل صاعقة من السماء

على رأسي وتمحوني من الوجود!

إن الحياة تحولت إلى صحراء مظلمة مقفرة .

أتمنى أن أموت الآن!»

«من مسرحية ميديا»

نجد حوار "ميديا" يُشير إلى أنها تعاني من أزمة:

- ارتباك، اضطراب.
- تفتقر إلى القدرة على التعامل مع وضع كهذا.
- ليس لديها الحلول أو العلاج لموقف كهذا.
- فيضان من المشاعر لا تعي عنها شيئاً تتصارع بداخلها.

• مشاعر عنيفة ومحطمة.

• تعيش حالة خسارات رهيبة أو إحساس بالتهديد من أنها تفقد أهم قيمة لها في الحياة.

كثير من النساء يشبهن حالة "ميديا" ويحملن نفس مشاعرها، وعبرن أيضاً بنفس الأسئلة القدرية التي عبرت عنها "ميديا":

- لماذا حدث لي هذا؟! إنها تبحث عن تفسير لما يحدث.

- إلى أين أذهب بكل هذا العذاب الذي أحمله؟ إنه سؤال عادي تسأله كل النساء.

من النادر أن يستطيع المرء السيطرة على نفسه ووضعه للخروج من الأزمة وحده، إنه لا يستطيع التعامل مع تلك الكارثة لكنه سرعان ما يجد حلولاً كي يخرج من هذه الحالة.

في المرحلة الأولى من رد الفعل تنفجر المشاعر بشكل عنيف، بكاء لا ينقطع، غضب جسيم آثاره تبقى إلى الأبد، إحساس بالكره ورغبة بالانتقام لا تتوقف، وهناك داخل النفس نية بالهجران وترك كل شيء.

في مسرحية يوربيدس تبكي "ميديا" دون انقطاع، تسب وتلعن قدرها بصورة دائمة. كانت قد ضحت بأهلها وخسرت بلدها من أجل ذلك الزوج والآن تخسر ذلك الزوج أيضاً.

من بين النساء اللاتي قابلتهن في السويد هناك "مونيكا" التي تعرفت إليها عندما هجرها زوجها. كانت مونيكا قد شعرت بأنها مرغمة على

الانتقال من المنطقة التي كانت تسكن فيها مع زوجها قبل الطلاق لتعيش في مكان آخر. لم تطرد مونيكا من مدينة زوجها كما طُـــردت "ميــــديا" خارج بلد زوجها، لكنها شعرت بأنها وحيدة معزولة لم يتواصل معها أحد بعد أن طلقت، وأدركت أن تلك مدينة زوجها وليست مدينتها، وبالتالي فهي امرأة غريبة عن ناسها. كان الزوج يسكن هناك وعائلته وأقربـــاؤه وجميع معارفه وأصدقائه وزملائه، تحملت مونيكا البقـــاء هنـــاك ثـــلاث سنوات، ثم بعد ذلك حزمت حقائبها وانتقلت إلى مدينتها حيث أهلـــها وأصدقاء طفولتها.

وكذلك كانت "ميديا" التي لا تنتمي إلى مدينة كورينت، كان الناس ينظرون إليها على أنها امرأة غريبة بربرية، وعندما هجرها زوجها جاسون فقدت كل حقوقها وامتيازاتها كمواطنة، وبالتالي طـــردت مـــن الـــبلاد وينبغي لها مغادرة المدينة خلال فترة قصيرة.

إن الزوج الذي كان يشكل لها الأمان والاستقرار هجرها فـــتغيرت أحوالها وباتت تعامل على أنها لاجئة. المستقبل مجهول أمامها لا تعـــرف عنه أي شيء. إن وضع "ميديا" هذا ينطبق حـــتى علـــى نســـاء اليـــوم المهجورات، إذ إن المرأة في حال انفصالها عن زوج كانت قد تزوجـــت منه من غير بلدها تعتبر غريبة عن البلاد وتعامل بـــنفس الطريقـــة الـــتي تعاملت بها "ميديا"، إذ تلغى إقامتها وتبعد من البلاد في حالة طلاقها مـــن الزوج، وتخسر كل شيء وتشعر بأنها قد تجرَّدت من كرامتها البشـــرية، وتصبح لا أهمية لها ولا قيمة لها كإنسانة في الوجود، تدرك ســـاعتها أن

كيانها الجديد هذا تحولت فيه من امرأة كانت متزوجة لها عائلتها المعروفة إلى شخص غريب في بلد لا يعرفها ولا تعرفه.

الكوارث وتأثيرها على الكائنات الحية!

عندما تتعرض الكائنات البشرية لخطر ما يهدد حياتها يبدأ الجسم في الاستعداد للدفاع عن نفسه، ضغط الدم يرتفع، تبدأ الهرمونات بالتحفيز والتحضير للدفاع عن الجسم ضد الخطر، عندما يتعرض الكائن الحي لخطر طارئ أول شيء يقوم به هو الفرار، وإذا لم يستطع، وكي يحمي نفسه، يحاول أن يحشد كل الطاقة الكامنة في جسمه استعداداً إما للهروب وإمَّا للهجوم، وبهذا بعد أن يستهلك كل الطاقة التي في جسده ويكون مفرغاً منها وتصبح قواه مستنزفة بشكل تام يُصاب بحالة من الإرهاق والإعياء الشديدين وينتهي به الأمر إلى أنه لا يقوى على عمل أيِّ شيء.

إذا لم يجد المرء مخرجاً أو منفذاً لتلك التوترات الداخلية التي تحدث داخل الجسم نتيجة للأزمات التي يمر بها، وإذا لم يجد لها إجابات قابلة للشرح والتفسير، وإذا لم يجد الحلول لتلك المشاكل ينتهي به الأمر إلى الإصابة بأزمة، ويصبح في حالة من الإرهاق والإعياء الشديد، إذ تكون كل إمكانياته قد تفرغت بشكل تام، وقد يكبر لديه في هذه المرحلة الشعور بالهزيمة وعدم السيطرة على حياته، وكذلك إحساسه بالمعاناة والعذاب يزداد في داخله ويصبح كالمرض المزمن لا يستطيع الشفاء منه، ثم تنقض عليه الكآبة فجأةً وتسيطر عليه بشكل عميق.

ملخص قصير لمراحل الأزمة!

إن العلامة المميزة للمرحلة الأولى من الأزمة هي "الصدمة" التي على أثرها تكون مشاعر المرء خليطاً من الارتباك والاضطراب، ويصبح الإنسان كالمخدَّر دائخاً يرفض عقله ما حصل ولا يريد أن يصدقه، وذلك لأن الجسد يقوم بالحماية والدفاع عنه عبر منع وصول المعلومات للعقل الواعي.

في المرحلة الثانية -وهي مرحلة "رد الفعل"- يبدأ في الاستجابة ويقاوم الصدمة وتكون المشاعر خليطاً من الحزن والعصبيَّة، غضباً عارماً، شعوراً بالرغبة في الانتقام، كرهاً، إحساساً بالخزي والعار. وعندما يرغب المرء في العلاج والخروج من هذه الحال يحاول الذهاب إلى شخص يسمعه، أو ربما يذهب إلى محلل نفسيٍّ، وذلك ليبحث له عن تفسيرات وشروح لتلك الكارثة التي حصلت له، وأيضاً ليبحث عن طريق للخروج من ذلك الصراع الهدَّام والمهلك للروح والجسد معاً.

ثم تأتي مرحلة مفترق الطرق الجديدة، وهي البداية لتحديد طريقه الجديد، وفي هذه المرحلة يرضى المرء بالحال، ويتقبل ما حدث له، ويقتنع به، ويبدأ في تجاوز مشاعر الحزن والذكريات المؤلمة، وينشغل بأشياء أخرى جديدة، ويعتاد المرء في تلك المرحلة على القول:

- كفى! ليست هذه نهاية العالم! ويعاود السيطرة على حياته من جديد، لكن هناك بعض الأشخاص لا يستطيعون تجاوز مرحلة الذكريات فيبقون عالقين في الحزن العميق، وهو ما يؤدي إلى منع أنفسهم وإعاقة

تطورهم وانتقالهم إلى مرحلة أخرى.

لقد سمعت قصصاً وحكاياتٍ كثيرةً عن أزمات النساء المهجــورات، واخترت موجزاً مختصراً منها شكَّل هيكلاً أساسياً لوصف هذه المرحلـــة. كما اقتبست بعضاً من "ميديا" التي وجدت أن المرأة التي يتركها زوجها اليوم (عام ٢٠٠٨م) تحمل نفس أحاسيس المرأة قبل آلاف السنين، ولها نفس الأحاسيس والمعاناة التي مرت بها "ميديا".

«المربيـــــة:

هي لا تستطيع أن تعرف الآن

أشياء أكثر، ما زال الوقت مبكراً،

لذلك هي صامتة كالسور».

«من ميديا»

مرحلة الصدمة!

«أمـــان :

إيه أهلي! إيه عائلتي!

أواه! انتهى . لم يعد لي

عائلة بعد اليوم!».

«من ميديا»

عندما تعرف الزوجة أن زوجها يعشق امرأة أخرى، وأنه في طريقـــه لهجرها والزواج من تلك الأخرى، تصاب بصدمة عنيفة غـــير متوقعـــة. كان آدم يعشق امرأة أخرى غير زوجته إيڤا، ظل يفكر طـــويلاً كيـــف يفاتحها بذلك، وذات يوم وبينما كانت إيڤا منهمكة في تحضير الطعام قال لها:

–أنا واقع في غرام امرأة أخرى!

استمرت إيڤا في تقديم الطعام وقالت:

– هكذا إذن! وكم ستظل على هذا الحال؟

قالت إيڤا وليست لديها القدرة على استيعاب ما يعني كلام الزوج، لذا أجابته واستمرت في عملها ولم تلتفت إليه، ولكن بعد فتـــرة طويلـــة استوعبت رسالة زوجها وأدركت أنه يعني الـــزواج بـــأخرى بشـــكل

حقيقيٌّ، فدخلت في نفس رد الفعل الذي مــرت بــه جميــع النســاء المتروكات، وحصل لها نفس الارتباك والاضطراب والحزن والغضب.

إن الرسالة الحاسمة التي تحتوي على معنى تغيير في حياة ذلك الإنسان دائماً لا تصل إلى وعيه بسهولة، وذلك لأن الوعي لا يأخذها على محمل الجد، ولأن الصدمة تحول دون تقبل الحقيقة، ولكن عندما تتوغل الحقيقة إلى الوعي ويحاول الوعي أن يرفضها ولا يتقبلها يقول لنفسه حينها:

-إن ذلك غير صحيح!

"أللا "حاولت ان تصف ردة فعلها كما يلي:

-لقد أصبتُ بصدمة كبيرة عندما هجرني زوجي وارتبط بــأخرى! كل يوم أسأل نفسي، هل الذي حصل حقيقة أم ماذا؟

صدمة الإنسان رد فعلها ليس نفسياً فقط وإنما قد يصــبح جســدياً أيضاً.

هناك زوجة وضعت أصابعها في أذنيها ورفضت أن تستمع إلى مــا يقوله زوجها، ثم هجمت عليه بالضرب لتسكته كــي لا يتفــوَّه بهــذه السخافات، وهكذا دافعت عن نفسها جسدياً ضد كلمات الزوج:

-عندما قال لي زوجي إنه أحب امرأة أخرى وسيرتبط بها لم أفهم ما قال، وقلت له كف عن قول هذه الحماقات! لكن عندما فهمــت أنــه يتكلم بشكل جدي بدأت أضربه وأصبحت كالمجنونة أضــربه وأبكــي وأصرخ. كنت قد فقدت أعصابي تماماً، لا أعرف ماذا فعلت بالضبط، ثم بعد ذلك من شدة الإرهاق والتعب نمت نوماً طويلاً!.

عندما تكتشف المرأة المهجورة أنها تعيش مخذولة وأن كل شيء تهدم أمامها تشعر بأن خطراً يهدد كيانها وأن كارثة ستقع وتمحي وجودها كله، تشعر وكأنها وقعت في حفرة عميقة مظلمة لا تستطيع الخروج منها أبداً.

إن كلمة "كاتاستروف" كارثة حسب القاموس السّويدي تعني فاجعة، أي نقطة التحول التعسة التي تعمل على تغيير حياة الإنسان من مجراها الطبيعي إلى مجرى آخر مدمر، وأيضاً تعني انهياراً نفسياً تاماً. وكلمة "كاتاستروف" قادمة من اللاتينية. وكذلك هناك كلمة أطلقتها جميع النساء المهجورات في وصفهن للحظة الهجران التي عشنها إذ عبرن عن كلمة كارثة بمفهوم "فوضى"، فعندما تقف لحظة الحقيقة يُصبح واضحاً أمام المرأة المهجورة أن الزوج غادر البيت، وهذا ما يكون ذكرى واضحة لكثير من النساء بأن حياتهن أصبحت كالفوضى.



لحظة الصراحة!

«ميديا :

هكذا حصل! لم أكن أعرف شيئا.
فجاة سقط كل شيء فوق رأسي .
ذاتي تحطمت ، سحر الحياة وجمالها
غادرني سريعاً ، لا أرغب إلا في الموت
فقط!».

«من ميديا»

الحقيقة دائماً قاسية، والأقسى من ذلك هو أن المـــرء يكتشـــف أن الحياة التي كان يعيشها هي من الأساس عالم مبنيٌّ على الأكاذيب وعـــدم الصراحة، وفي هذه الحال تتأثر نفسه ويشعر بالجهد ويتحطَّم أكثر مـــن معرفته لتلك الحقيقة المؤلمة. من الصعب أن تقول لشريكك إنـــك تريـــد الانفصال عنه! كثيرة هي القصص التي نسمعها والتي تـــبين كيـــف أن الزوج يقوم بحماية نفسه من تأثير رد فعل الزوجة عندما تكتشـــف أمـــر زواجه بأخرى:

"– هو: عندما يكبر ولدنا الأصغر سأتركك!

قال لي زوجي هذا وتقبلت كلامه على أساس أنه مزحـــة ونســـيت الموضوع، لكن عندما كبر ولدنا، وقبل تخرجه مـــن المدرســـة الثانويـــة، وعندما كنت أستحم في الحمام –لم نعتد على إغلاق باب الحمام أبـــداً–

جاء وجلس على مقعد المرحاض وقال لي: – سأغادر البيت ولن أعود!

كنت مستلقية في حوض البانيو تحت الماء، وقبل أن يدرك رد فعلي خرج من الحمام مسرعاً، وعندما غيرت ملابسي وخرجت من الحمام كان قد جمع حاجاته في حقيبة ووقف عند الباب، ثم خرج دون أن يقول كلمة واحدة ولا إلى أين غادر"!.

"– كنت مسافرة وحدي لبضعة أيام، وعندما عدت استقبلني زوجي في المطار وقادني إلى البيت، وعندما وصلنا تركني أنزل وحدي أمام باب الدار وانطلق بسيارته مسرعاً، وقال إنه مشغول ولديه عمل ينجزه، ثم دخلت البيت وحيدة. هناك في مدخل المترل وجدت ورقة كان قد كتبها يقول فيها: – لقد التقيت بامرأة أخرى، لا تبحثي عني!".

"كنا نتناول الطعام، وأتذكر جيداً كنا نأكل "اللحم بالبطاطا"، كان جالساً يأكل هناك، وعندما أكمل طعامه غسل يديه وبدأ ينشفهما بالمنديل وقال: – أريد الطلاق!".

"– كان شكله عابساً لعدة شهور. علاقتنا لم تكن على ما يرام لا أعرف لماذا، وذات يوم حين كان جالساً ويبدو عليه الغضب سألته: لماذا تغيرت هكذا وأصبحت غير مبال لا تهتم بالأطفال ولا بي؟ عندها نهض من مكانه وأطفأ التلفزيون وقال: أرغب في الانفصال عنك، لأنني أحببت امرأة أخرى! بعد ذلك حزم بعض أشيائه في كيس صغير ورحل"!.

"– كان يعمل على مشروع في مدينة أخرى، وذات مساء اتصل بي وتحدث عن مشاريعه الرائعة وكيف أن كل شيء يسير بشكل ممتاز، كان سعيداً جداً وهو يتحدث، لم أكن أسمع عن مشاريعه وخططه تلك من قبل لكنني فهمت بإحساسي أن هناك امرأة أخرى فسألته على سبيل المزاح:

- ماذا! هل ستتزوج من امرأة أخرى؟ صمت فجأة وقال: - سنتكلم في هذا الموضوع عندما أعود إلى البيت!".

"- كان يسافر كثيراً، وقد نحل جسمه وأصبح أنحل وأنحل. كنت أشعر بأن هناك خطأ ما، كنت قلقة عليه فطلبت منه أن يذهب إلى الطبيب، رفض وقال إنه ليس مريضاً. ذات يوم كنا قد دُعينا إلى عشاء عند أحد الأصدقاء، وعندما عدنا إلى البيت قال لي إنه سيتزوج من امرأة أخرى. شعرت وكأن أحداً ضربني على رأسي!".

من هذه الحكايات نرى الرجل لا يخبر زوجته إلا بعد أن يتم كل شيء، ونرى كيف يختبئ عندما يبلغها أو يطلب الطلاق منها، فيُخبرها عبر الهاتف أو عبر رسالة أو عبر "اس ام اس" بواسطة الهاتف وغيره. إن ذلك أمر طبيعي، وذلك لأن الرجل يحاول حماية نفسه من تأثير رد فعل الزوجة، فمثلاً قد يقوم بإغلاق جهاز التلفزيون ويخبر زوجته بزواجه ثم يغادر فوراً قبل أن يدرك وقع كلامه عليها أو ما ردة فعلها.

في مسرحية "ميديا" لم يخبر البطل جاسون زوجته "ميديا" عن زواجه بابنة الملك إلا بعد أن تزوجها وانتقل إلى قصر الملك، عند ذلك قال إنه تزوج بالأميرة.

"- عودي حالاً إلى البيت! وجدت مع بابا امرأة أخرى في بيتك! كانت هذه مكالمة تلفونية من البنت لأمها التي كانت تكمل تعليمها في مدينة أخرى. عادت الزوجة مسرعة دون أن تخبر الزوج، وفجأة وجدت امرأة غريبة جالسة على أريكتها تشرب وتأكل مع زوجها".

ربما المصادفة، الجيران، صديقة وفية تعطي إشارة صغيرة تثير بها انتباه الزوجة إلى أن زوجها يلعب وأن له ازدواجية.

ليست هناك طريقة سهلة لإخبار الزوجة بأن زوجها قد غادر المنزل ورحل من أجل الزواج بامرأة أخرى، ففي كل الأحوال ستشعر بالصدمة والعذاب. وبغض النظر عمن سيقول لها الحقيقة سواء سمعتها من الآخرين أو اكتشفتها بنفسها عن طريق المصادفة أو حتى سمعتها من زوجها نفسه، فإنها الصدمة نفسها وتأثيرها يكبر عند يقينها بأن الزوج قد رحل وتركها وحيدة. كل ذلك الفهم والإدراك لخداع الزوجة يُشكل أساساً قوياً للصدمة.

وعلى أية حال سيكون هذا أفضل لها بكثير من ذلك الرجل الذي لا يمكن أن يكون واضحاً وينهي المسألة بشكل حاسم، ويبقى مع زوجته ويخونها فترة طويلة، ولا يستطيع أن يحدد ماذا يريد.

هناك رجل يعتقد بأنه سيخفف عن زوجته تأثير الصدمة فيبدأ بإعطائها جرعات صغيرة وهو هنا يرتكب خطأ فادحاً، لأن المرأة في تلك المرحلة، سواء أكانت قصيرة أم طويلة، تعيش في حالة قلق وإرهاق وعدم فهم لما يدور حولها، ولا تشعر بالوقت ولا بالأيام، وتراودها الشكوك وتتساءل عن الحقيقة: ماذا حل بزوجي؟ هل هناك امرأة أخرى أم ماذا؟ إنها أكثر الأوقات العصيبة لمشاعر المرأة، من تأثير الصدمة، وإذا تأخر عن قوله الحقيقة أو قالها دفعة واحدة فسيكون الأمر عندها سيان.

بداية الصدمة!

عندما تُبلَّغ المرأةُ بالخبر تبدأ الصدمة، وأغلب النساء تكون ردود أفعالهن النكران وعدم التصديق، وفي هذه الحال تتصرف المرأة بطريقتين رئيستين وهما: الهجوم، وعادة ما يكون مباشراً، أو الهروب، فالرجل يخشى رد فعل الزوجة، لذا فهو عندما يريد أن يبلغها بالخبر يتخذ مسافة

بينه وبينها ويخبرها، وذلك لأنه يخشى رد فعلها وانفجار دموعها وشجارها أو غضبها، فهو لا يعرف كيف ستتصرف ولا يعرف كيف سيتعامل معها في هذه الحال، لذا نراه يخبرها ويغادر سريعاً، ويكون بذلك قد تجنب مواجهتها باختياره للهرب منها، ثم بعد ذلك يكشف عن مخططاته ويرفع النقاب عنها جميعاً، ويعلن أنه يريد الطلاق وأنه سيتزوج بامرأة أخرى.

إن الرجل الذي كان يتناول الطعام مع زوجته عندما أبلغها بأنه سيتزوج بأخرى أول رد فعلها عليه كان هو أنها رمته ببقايا المرق وطردته من المترل، وذلك لأنها لا ترغب في سماع هذا الهراء، ورفضت التصديق "النكران"، وأحبت أن تقول له:

- اخرس! على الأقل الآن انتهيت من أكل الطعام!.

وهكذا يخرج الزوج من المترل، ثم بعد ذلك يعود مرة أخرى وتكون الزوجة صامتة لا تنطق بكلمة واحدة عن ادعاءات زوجها بالطلاق وتلك المطالب المحالة، وتحتفظ بالحقيقة داخل نفسها، لكن الزوج جاء ليؤكد لها من جديد الخبر التعس:

- سأتركك! تنتفض الزوجة مرة أخرى لكلامه غير المعقول وتطرده من المترل من جديد، وتقصد بتصرفها هذا أن تقول له:

- اخرس أيها الأحمق! لا أريد أن أسمع مثل هذا الكلام!.

أصيبت "سيسيليا" بالخرس ثلاثة أيام! كان "پاول" زوج سيسيليا مريضاً نفسياً، فهو شخص عنيف، متسلط، كلامه قاس, ألفاظه فظة، وكان كلامه هو المسموع في البيت والمُنفَّذ. كانت سيسيليا لا تمتلك أيَّ

رأي أو قرار في أي شيء لكنها كانت راضية وسعيدة بحياتها، وكانت فخورة بزوجها "باول"، وكانت دائماً توافقه الرأي ولا تعترض على كلامه أبداً. ذات يوم قال لها "باول" بكل قسوة وغِلظة إنه يرغب في الطلاق وسيتزوج بامرأة أخرى، وفي نفس اللحظة تلفظ بتلك الكلمات وترك البيت وغادر.

– عندما قال لي إنه لا يرغب فيَّ بعد الآن، وأنه سيتزوج بأخرى، فقدت الكلام لمدة ثلاثة أيام، لم أستطع نطق كلمة واحدة!.

امرأة أخرى "أستا" أغلقت الباب على نفسها بالمفتاح يوماً كاملاً. توسل إليها الزوج بأن تفتح له، لم تفتح، ثم هددها بكسر الباب ولم تفعل ولم تستجب له، والشيء الوحيد الذي قالته من وراء الباب هو:

– اذهب في طريقك واتركني!.

عندما تطرد الزوجة الزوج خارج المترل أو تقفل على نفسها، وذلك لأنها لا تستطيع مواجهة ذلك القرار الحاسم الذي سيقضي على حياتها وبيتها، فتلك طريقتها في الهروب من الحقيقة، أما الهجوم فله هدف آخر وهو أن الزوجة تطلب من الزوج أن يصمت وأن لا يتفوه بكلمة واحدة على الإطلاق. وكثير من النساء اللاتي مررن بتجربة كهذه تحدثن عن كيفية محاولة ضرب الزوج إلى حد الاقتراب من أذيته. أما إحدى النساء فقامت برمي أشياء زوجها إلى خارج المترل وذلك لأنه قال لها أريد الطلاق.

كيف يمكن للمرء أن يساعد شخصاً تحت تأثير الصَّدمة ؟!

إن الشخص الذي يكون تحت تأثير الصدمة يكون في حالة رفض ونكران لما حدث، وهو ما يحول دون دخوله في نقاش مع الآخرين،

وذلك لأنه لا يزال غير مصدق ويُحاول فقط نكران الأمر كله. ولكن عندما تتوغل الحقيقة داخل الوعي يبدأ إحساس آخر لديه بالظهور وهو الشعور بالإحباط وتثبيط العزيمة ثم الإحساس بعدم القدرة على عمل أيِّ شيء، وذلك لأن طاقته تكون قد استنزفت وفرغت وهو أصبح كائناً بلا قوة لا يستطيع عمل أيِّ شيء، وهنا يحتاج إلى مساعدة الآخرين من رعاية واهتمام وتعاطف من قبل الأصدقاء أو المعارف أو غيرهم.

عندما يستوعب الشخص تلك الحقيقة ويتقبلها من الضروري أن يكون هناك صديق أو أي شخص متواجد بالقرب منه يساعده ويسانده بشكل عملي وبسيط، كأن يقدم له كوباً من الشاي أو أي شيء عمليٌّ آخر، إنها مرحلة قصيرة يمر فيها المرء وقد تستغرق من ساعات إلى عدة أيام.

مراحل الصدمة بشكل مختصر :

- إن الصدمة في البداية تقوم بحماية الوعي وذلك بمنعه من فهم أو استيعاب ما حصل.
- أول رد فعل هو النكران.
- مجرى التطور الزمني للصدمة يتراوح بين بضع ساعات وعدة أيام.
- عند استيعاب الحقيقة يعيش المرء حالة من الفوضى تعصف بوجوده وحياته.

«ميديـــــا:

إيه! أي وجع في قلبي،

حرقة كبيرة، لا

يستطيع إطفاءها

لا بكاء ولا أنين!».

«من ميديا»

مرحلة رد الفعل!

«كورن :

تلك صيحات الاستغاثة .

حسراتٌ . بكاءٌ . اضطرابٌ

دخل إلى قلبي . ركضت الى هنا :

اشتكي على ذلك الرجل الذي خان

العهد مع تلك المرأة!».

«من ميديا»

عندما تنتهي حالة النكران تأتي مرحلة وقوع الكارثـــة، رد فعلـــها يكون شديداً، حادّاً وعنيفاً. يتأخر الشعور برفض الواقع وتأثيره لفتـــرة ليست طويلة فتقول المرأة:

-الذي حدث لم يحدث لي أنا!

-إن هذا لم يكن حقيقيّاً!

خلال الفترة السلبية يتصور المصدوم أن هناك سوءَ فهمٍ ما حصـــل له، عندها تسمع الزوجة أحد الأصدقاء يقول:

-أنت إنسانة عظيمة استطعت أن تتحمَّلي كل هذا!

-كم أنت امرأة قويَّة!



-المشاعر التي تُعارض وتقاوم وهي :

- الإحساس بالراحة أكثر من السابق!
- مقاومة الروح ونضالها!
- الأمل، المواساة!
- الرِّضا وتخفيف العبء!
- الشعور بالحرية وبالنفس محررة من القيود!
- الإحساس بالسعادة!

إن مشاعر المرأة هذه، غيرَ الثابتة، تشبه السقوط من جبل إلى أعماق أودية سحيقة ثم الصعود إلى الجبل مرة أخرى وبلوغ أعلى قمة فيه. هذا يعني أن المشاعر عندما تكون مليئة بالحزن والغضب، الكره، وجميع الأحاسيس المتأثرة تشعر المرأة وكأنها تهوي في واد مظلم سحيق مليء بالكآبة، ثم تنقلب كل تلك الأحاسيس في لحظة واحدة وتتحول إلى العكس تماماً، وتشعر بقبول وضعها الجديد وتقتنع بالذي حصل فتشعر بالراحة والهدوء وصولاً إلى السعادة فتشعر وكأنها أصبحت فوق أعلى قمة الجبل، وهناك تنظر إلى مشهد الحياة الرائع وإمكانياتها الكثيرة الجميلة، ولكن بعد لحظات تعاود الهبوط من جديد وتعود إليها مشاعر الحزن واليأس والقنوط.

إن مجموعة المشاعر المتناقضة تلك تدور وتختلط بوجدانها، وربما تنشأ لديها أحاسيس جديدة أخرى لم تشعر بها سابقاً؛ على سبيل المثال الشعور

بالخزي، المرأة التي لم يعترها خجل بحياتها أبداً تبدأ تشعر بالخجل من أن زوجها تركها تشعر بحالة غير مفهومة تماماً.

إن الحزن يتغلغل إلى الأعماق بصورة شديدة، وتذهب جميع المشاعر الأخرى ويحل محلها الحزن، ويصبح المرء حزيناً بشكل عميق حتى وهو نائم. بعض النساء تستيقظ ليلاً وهي تبكي، يبدو الحزن وكأنه عذاب دائم ويستمر إلى الأبد، أما الشعور بالفرح فيكون للحظات بسيطة تكاد تكون معدومة.

"لويسا" نموذج عن هذه الحالة. سقطت لويسا بين الإحساس بالحزن ومواجهة مشاعرها وبين الهروب منها ومن واقعها.

"- كنت عائدة إلى البيت بعد أسبوع شاق من العمل، فكرت بأنني سأقضي نهاية الأسبوع وحيدة مع شقائي ومعاناتي، حزنت كثيراً وحاولت ان أضع حداً لتفكيري بالأشياء السلبية لهذا اليوم وأن أقوم بشيء ما، استغربت من نفسي كيف شعرت فجأة بالفرح، وبلحظة واحدة تغير مزاجي وأحسست بأنني حقاً في أعلى قمة السعادة، فقررت وقلت لنفسي: كفى! حمداً لله أنني نجوت! الآن سأعيش حياتي الباقية بسعادة وفرح وسألتقي بالأصدقاء وأفعل كل شيء كنت أحلم به سابقاً. وأنا في ذروة تلك المشاعر اتصلت بصديقاتي وشعرت صديقاتي بالفرح من أجلي وقلن لي إنهن سعيدات بسماع هذا، فقررن المجيء إلى بيتي وأخذي معهن كي نخرج ونتسلى ونقضي معاً وقتاً جميلاً. لكن عندما قرعن جرس الباب

- صعوبة الاختلاط بالناس في الشارع وفي المجتمع، وخاصة هؤلاء الذين يشعرون بالخجل والذنب أيضاً، يتولد لديهم إحساس بأن شخصيتهم هي السبب، ولهذا يفكرون أن ليس هناك حل لمشكلتهم.
- شعور بالانتقام.

الافتقار إلى الخبرة!

إن التجارب تساعد الإنسان على أن يتصرف بشكل منطقيٍّ عقلانيٍّ معقول. إذا سبق ومررنا بحالة صعبة تشبه تلك الأحداث التي وقعت لنا تصبح لدينا الخبرة بحيث نستطيع تدبير أمورنا بأنفسنا والخروج من تلك الأزمات بسلام.

إن التجربة تترك آثارها على الذاكرة وتنام فيها كالذكرى، فعندما يعاد نفس الموقف عليها تبدأ الذاكرة بإعطاء إشارات للدماغ لتحذيره وتذكيره بأنه مر بهذه التجربة سابقاً، وهكذا ليتجنب الوقوع بنفس الخطأ. إن جميع النساء المهجورات يفتقرن لتلك التجربة وإلا لما أصبن بتلك الأزمة ولأصبحن يعرفن طريقهن ولما احتجن إلى البحث عن حلول لمشاكلهن.

في البدايات، وعلى طول الحياة الزوجية، يُحاوِل المرء أن يفعل ما يفعل ليحل تلك الأزمات التي تحدث في أثناء العلاقة، ويتلافى كل الأخطاء ويتجنبها كي لا تُخرب رابطته الزوجية. وإذا حلت مشكلة ما

يتكلم المرء حولها كثيراً، وأحياناً يتخاصم ويتنازع وينذر شريكه أو يضعه أمام الاختيار. كل تلك الصعوبات ويحاول المرء في النهاية الوصول إلى اتفاق معيَّن يطوي فيه الصفحة أو يشطبها ليواصلا حياهما الزوجية معاً من جديد. ربما معانقة صغيرة أو حضن دافئ مع بعض كلمات الحب الطيبة، تُطيب الخاطر وتنفع لإعادة العلاقة من جديد.

لكنِ الآنَ هنا، ومع مثل هذه الحال، تُغلَق جميع الطرق أمام الزوجة وتصبح أساليبها عديمة الفائدة وليس لها أي تأثير على الزوج الذي هجرها ورماها في سلة المهملات.

-إنه صامت لا يرغب في الكلام معي إطلاقاً!

-لا يفكر في التوصل إلى تسوية أو حل وسط ويرفض كل حي ويصد كل محاولات التقرب إليه!

-لا شيء يبدر مني الآن يعجبه!

إن هؤلاء اللاتي يفتقرن إلى التجربة يبدأن البحث عن أجوبة لأسئلتهن العديدة:

-هل أتركه ليرحل، أم أنتظر إلى أن تَفْتَرَ عواطفه ويترك تلك المرأة؟!

-هل أرجوه ليبقى معي، أم أرفضه وأخرجه من حياتي؟!

-مع من أستطيع الكلام؟ هل من أحد يستطيع مساعدتي للخروج من هذه الفوضى؟!

وعندما لا تجد المرأة من يجيبها عن أسئلتها تلك تبحث عن الأسباب داخل نفسها، وتعتقد أنها تقدر أن تمنعه أو تحول دون تطور تلك الأزمة



ولم أُشرك يوماً الآخرين في حياتي الشخصية أبداً، لكنني فقدت السيطرة على نفسي وأخرجت كل الألم من داخلي ورميته على صديقتي، كانت مديرتي واقفة هناك تمسك بي وتهدئني وأنا أنتحب وأبكي تحت شالها".

لا أحد يتساءل أو يشك ثانية واحدة بمشاعر الحزن التي تنتاب المرأة عندما تموت إحدى صديقاتها أو زميلة لها في العمل، عندما تفقد امرأة زوجها الذي تركها من أجل فتاة أصغر سناً تسمع الآخرين يقولون عن الزوجة الجديدة:

-هل هي سعيدة الآن؟ فلتتزوج به، لتأخذه، سوف لن تجد شيئاً فيه! ولن تحصلي على أيِّ شيء منه!

إن المرأة المهجورة لا تحزن على فقدان زوجها فقط، بل على حياة كانت تحيا بها أُخذتْ، سُرقت منها فجأة.

-لا تحزني على رجل تصرف معك بهذه الصورة؟!

قالت إحدى الصديقات بحسن نية لصديقتها التي هجرها زوجها. ربما تستطيع المرأة أن تشرح مصدر حزنها وأساسه:

- لم أحزن عليه، أنا حزينة على بيتي الذي عمرته بيدي لسنوات، بيت أطفالي! أنا حزينة على أحلامي التي ضاعت! حزينة على خسارتي للأمان الذي كنت أعتقد أنني أملكه! حزينة على فقدان شخص كنت أثق به!.

إن المرأة المهجورة نادراً ما تظهر حزنها أمام الآخرين، لا تبكي وتسقط دموعها إلا عندما تكون وحيدة، عندما تتمشى وحدها في الغابة

بعيداً عن الناس، هناك تصبح وحيدة تماماً وتبكي بحرقة شديدة حيث لا يراها أحد.

– لا أرغب في أن أتكلم مع أحد، أُلملم نفسي وأخرج من البيت، أسير وحدي ساعات، وهناك في مكان بعيد أجلس وحدي وأجهش بالبكاء، والدموع تتساقط وأخنق أنفاسي بشالي كي لا يسمعني أحد. الآن أشعر بأنني محظوظة لم أُجن حينها من ذلك الحزن!.

وحيدة ورأسها إلى الحائط، أو في مكان مظلم، تجلس المرأة المهجورة هناك وتبكي كي لا يراها أحد!

امرأة أخرى كانت تطبخ أو عندما تقوم بغسل الأطباق وظهرها إلى أطفالها تقف هناك ساعات وتبكي والدموع تتساقط في حوض الغسيل، إلى أن انتبه إليها أحد الأطفال وقال لها:

–ماما! ألا يوجد شيءٌ آخرُ تعملينه غير وقوفك هناك لساعات؟!

أغلب النساء في ساعات النهار يضعن على وجوههن أقنعة كي يبدين نساءً غير مباليات بالذي حصل لهن. وتكون المرأة متماسكة بشكل جيد في العمل، ولكنها عندما تعود إلى البيت تسقط منهارة ولا تقدر على عمل شيء قبلِ أن تستلقي على الفراش وتجهش ببكاء مر. هناك بعض النساء يعشن حالة انقباض نفسي وتسيطر عليهن نوبات اكتئاب عالية في هذه الفترة.

"– بعد الطلاق دخلت في حالة اكتئاب مخيفة، كنت أعتقد بأنني في طريقي إلى الموت، قلبي كان يخفق بشدة ولم أستطع التنفس، تصورت أن





بالصدمة قليلة هي إمكانيات تعويض الخسارات، لكن سيأتي اليوم ويحين الوقت وتوجه الطاقة همتها وعزيمتها لبناء حياة جديدة، ويقول المرء حينها: آن الأوان لأستخدم طاقتي لمواصلة حياتي.

«كورن:

المرء يعبد ذلك الجديد،

امرأة أخرى ينبغي

أن لا تلوث دموعها

على الرجل، لا هذا

يكفي!».

«من ميديا!»



الاكتئاب

«كورن :

لقد سمعت صوتا .

لقد سمعت صيحة .

صيحة من شخص يائس!».

«من ميديا»

– أنا حزينة! "يوليا" لا تقوى حتى على محاولة شرح لماذا هي تشعر في أعماقها بهذا الحزن.

– أنا حزينة! "يوليا" لا تقوى حتى على محاولة شرح لماذا هي تشعر في أعماقها بهذا الحزن.

– لا أطيق أكثر من ذلك!

هذا ما قالته يوليا قبل أن تستلقي على الفراش وتسحب الغطاء فوق رأسها وتتغطّى هناك تحت الغطاء حيث الظلام. وعلى الرغم من الإرهاق الشديد إلى حد الموت لكن الحواسّ جميعها يقظة ومتوترة، مشدودة، لا تستطيع النوم. كانت يوليا مستلقية هكذا لأسابيع كاملة، لا تكاد تنهض إلا لتشرب قدح ماء أو تأكل قطعة خبز صغيرة ثم تعود

إلى الفراش، وذات صباح استيقظت وهضت من الفراش، استحمت وغيَّرت ملابسها:

-كفى يجب أن أهض! قالت يوليا لنفسها.

من الطبيعي أن تقع النساء المهجورات فريسة للاكتئاب والإحباط في أثناء فترة الانفصال والتغييرات، ولكن بعد فترة من الزمن أغلبهن يعاود النهوض والخروج من حالة الحزن ليواصلن حياتهن من جديد، ولكن ثمة أخريات يحتجن إلى يد المساعدة لتجاوز ذلك الاكتئاب والوضع اليائس. إذا وجدت إحداهنَّ من يستطيع تحمل الاستماع إليها فسيساعدها ذلك على الخروج سريعاً من أزمة الكآبة تلك. في الاكتئاب تحدث السلبيات أكثر من الإيجابيات.

يتميَّز المكتئب بأنه مثبَّط الهمة، سلبيٌّ، متعب، حركته بطيئة، أفكاره يخيم عليها طابع السوداوية، كل الذي يدور أو يحدث من حوله يُفسره بصورة سلبية، تتحول الحياة والوجود من وجهة نظره إلى حفرة مظلمة، يائس بلا مستقبل ولا أحلام ولا آمال. وإذا التقت المرأة المهجورة مصادفة بأناس يحضوها ويشجعوها بنوع من الرعاية والاهتمام لمواصلة حياها فإها لا تؤمن بذلك وتشعر بأن كلامهم ليس له فائدة، وذلك لأها تشعر بأن لا أهمية لوجودها أساساً، وتشعر بأها لا تستحق ذلك، بالرغم من أن ذلك لا يكون واضحاً عند اللقاء بها، ولا نرى أي شيء من ذلك بل على العكس نرى بأن لها شخصية متميزة ورائعة بالرغم من أها لا تشعر بذلك أبداً.

–لا بد أن هناك خطأ ما فيَّ أنا، وإلا لما تركني ورحل لامرأة أخرى!

– زوجته الجديدة صغيرة جداً بسن ابنتنا الكبيرة تماماً، يا إلهي! كيف لي أن أقارن نفسي أو أدخل في منافسة معها!

– بالطبع هي الأجمل فهي شابة وأنا شعري امتلأ بالبياض! عندما تزوج بها لم أجرؤ على الخروج شهوراً عديدة.

– أنا لا أهمية لي، لا أنفع لشيء! أتمنى لو أموت الآن!

إن المقارنة بالنساء الأخريات دائماً نتيجتها لا تكون في صالح المرأة التي تقارن نفسها، النزعات العدوانية تنقلب عائدة إلى الشخص نفسه، "لماذا أنا هكذا؟" يقتضي الأمر التفكير بالانتحار، تماماً كـ"ميديا" من شدة الاكتئاب كانت تتحرق شوقاً إلى الرحيل بعيداً للتخلص والتحرر من عذاباها وآلامها، وإذا لم يكن هناك منفذ لإنقاذها من تلك الكآبة فسيكون الموت هو الحل الوحيد لها.

«ميديا :

أواه . أوَّاه . ألم بغيض ،

مقيت إلى حدِّ التَّعذيب ،

كفى يا روحي! فأنا

لا أتحمَّل أكثر ، أريد

الموت!»

«مت ميديا»

في تلك الفترة يفقد كثير من النساء الرغبة في الحياة.

"- لا أتذكر كم يوماً بقيت مستلقية على الفراش، لكنني أذكر جيداً كنت لا أقوى على عمل شيء، ولكن كنت أذهب إلى العمل ولا أستطيع حتى تمشيط شعري. لم يلاحظ أحد ذلك، وعندما أعود إلى البيت وحيدة لا أرغب إلا في الاستلقاء وعدم عمل شيء، الشيء الوحيد الذي كنت أقوم به هو إعداد الطعام لأطفالي".

مرض الكآبة يمكن أن يشفى منه المرء ويذهب وحده دون علاج. فبعد عدة أسابيع يقول الجسد له: الآن يكفي، انهض لا نوم ولا بكاء بعد اليوم، قم واعمل شيئاً لنفسك، وهكذا قليلاً.. قليلاً تعود الألوان، والرائحة والطعم إلى حياته، الأرق يذهب والنوم يعود إليه، كل شيء يعود كما كان ولكن ببطء.

ولكن بعض النساء لا يستطعن أن يشفين من كآبتهن، وذلك لأن المرأة كلما حاولت أن تنسى تعود وتفتح جرحها من جديد، تلك المرأة المخذولة تُموِّن نفسها بشكل متوالٍ مستديم ودون انقطاع بمعلومات جديدة مؤلمة وموجعة تذكرها بأنها امرأة مخدوعة غُدِرَ بها، وبذلك ينتهي بها الأمر إلى الوقوع أكثر في براثن الشقاء والمعاناة.

"- يجب أن أعرف إن كان صحيحاً أن هناك امرأة أخرى أم لا؟! أريد أن أراها بعيني كي أصدق!

سهرت طوال الليل أنتظر عودته إلى البيت، وعند الساعة الثالثة صباحاً سمعت صوت سيارة، نظرت من الشباك، كانت هي قد أوصلته

بسيارها، وقفت أمام المترل ثم ودعته وانطلقت.

سافرا معاً في رحلة سياحية خارج البلد. عشت أسبوعين من القلق والمعاناة، تعذبت كثيراً ومرت الأيام وكأنني وسط جحيم من النار، كنت أتخيل ماذا كانا يفعلان، وفكرت كم هما سعيدان الآن، ولقد تأكدت من ذلك، فعندما عادا من رحلتهما ذهبت إلى المطار واختبأت وراء عمود كي لا يراني أحد، ورأيت كم كانا يبدوان سعيدين، وأخذا حقائبهما وصعدا سيارة أجرة وكانا فرحين. جلست أنا في سيارتي وأجهشت بالبكاء ساعات".

تراقب المهجورة سيارة الزوج ما إذا كانت واقفة أمام مترل المرأة الأخرى، تسير خلسة حتى لا يلاحظها الزوج من مقهى إلى مطعم كي ترى إذا كان جالساً مع حبيبته الجديدة، تقرأ ايميلاته، رسائل هاتفه، تفتش في جيوبه، في محفظته، بحثاً عن أيٍّ برهان يُثبِت شكوكها.

هناك مساعدات عبارة عن أخذ وعطاء!

إن الأفكار السلبية الموجَّهة ضدَّ الذَّات، والتي تسيطر عليها بشكل كبير، من الصعب تجاوزها أو التخلص منها، لذا لا تتردَّدي في طلب المساعدة، ويمكنك أن تحصلي عليها من أيٍّ صديق أو زميل في العمل، مجرد صحبة قصيرة مع أحدهم تفيد كثيراً في التغلب على حالة الاكتئاب التي تمرِّين بها.

«كورن:

على موجة الشقاء والألم

التي لا تنتهي، رماك الله

هناك يا ميديا».

«من ميديا!»

الغضب!

في منتصف الحزن تظهر لحظات من الغضب، مثلاً امرأة منشغلة بتعديل الملابس، أو ترتيب بعض الصور، وفجأةً تعثر على شيء يذكرها بذكرى معينة مع ذلك الزوج فتشعر بالغضب وتتصرف تصرفاً عدوانيّاً لم تفعله من قبل، ويكون ذلك رد فعل لذكرى معينة حيث ذكَّرها الصورة بزوجها وخداعه.

حدثتنا "نينا" عن تحفة صغيرة كان قد أهداها إياها زوجها في إحدى رحلاته، وهي عبارة عن منحوتة لدبين صغيرين ذكر وأنثى في حالة حب وضعت فوق صخرة كبيرة يرمزان إلى الزوج والزوجة وحبهما الكبير.

"- نينا: كنت أجمع أغراضي وفجأة وجدتني أمسك بهذه التحفة ومباشرة شعرت باضطراب وحزن شديد، وقلت لنفسي ماذا سأفعل بهذه؟ هل آخذها معي وأظل أتذكر باستمرار ذلك الزوج وهداياه لي؟ أم اتركها له وقد يمنحها لآخرين كي لا تبقى معه! لكن لا! إلى الجحيم، لن اتركها له، إنه لا يستحق ذلك! سأجعل هذا الزوج اللَّعين يفهم أنني لن أحتفظ بتحفته للذكرى في حياتي! كنت في حالة من الغضب فقدت السيطرة على نفسي، وذهبت إلى المطبخ وجلبت الفأس وأخذت أضرب

التحفة وأضرب إلى أن تحولت إلى رماد، ثم بعد ذلك رميتها في سلة النفايات!".

في وقت لاحق عندما تتذكَّر المرأة كيف كانت تصرفاهّا في ساعات الغضب تلك تُصبح مُحرجة وتضحك من نفسها كيف استطاعت أن تفعل ذلك حينها!

-كانت حماقة مني عندما كسرت التحفة، لكنني شعرت بعدها براحة كبيرة، فقد أفرغت شحنات غضبي كلها في تلك التحفة!

إن حكايات الانتقام ساعة الغضب التي قامت بها النساء بلا شك تُسلِّي المسامع ونستمتع حين نسمعها ولكنها حقاً تصرفات جنونية، ولا ننسى أن مصدرها هو الشعور بالحزن والاضطراب.

من الصعب أن تجلس امرأة في جو خانق من الكآبة مثلما كانت تجلس "روز ماري" وتفكر وتمر بذاكرها جميع الذكريات. كانت روزماري جالسة على الأرض في غرفة نومها تُصفف الملابس لأنها تستعد للانتقال إلى مكان آخر بعد أن طلقها زوجها وتزوج بأخرى. خزانة ملابسها مفتوحة على مصراعيها، ملابسها متناثرة على الأرض هنا وهناك، أكياس النفايات مليئة بالملابس وحقائب اليد والأحذية، وهناك ملابس العرس وبعض الملابس التي كانت قد ارتدها في المناسبات العائلية الجميلة، ثم نظرت روز ماري بحزن عميق إلى فستان جميل كانت قد احتفظت به منذ العيد الأول لزواجهما، أخذت الفستان ووضعته في

حقيبة السفر وتذكرت اللحظات السعيدة، والبيت الذي عاشت فيه خمسة عشر عاماً، وباتت كل هذه الذكريات تعذبها، ووسط هذه الآلام وكومات الملابس انفجرت ببكاء مر، وبدأ يكبر الحزن في داخلها، والحزن يولد الغضب، والغضب قادم من الخسارات والفقدان، ودون أن تعي أخذت المقص وتوجهت بغضبها إلى خزانة ملابس الزوج الغادر، هناك كانت ملابسه معلقة: بدلاته وقمصانه وسِتَره وجميع ملابسه، قامت بهجوم عدواني على الملابس وقطعت جميع الأزرار المتواجدة في القمصان والبناطيل والسِّتَر بشكل منظم.

-لم أبق على زر واحد في ملابسه، لن يستطيع حتى إقفال بنطاله.

أخذت روز ماري تلك الأزرار ورمتها جميعاً في سلة النفايات، بعد ذلك انتقلت إلى بيتها وهناك ظلت تضحك من نفسها وكيف قطعت الأزرار من ملابس زوجها، وكانت لديها رغبة في أن تعرف كيف كانت رد فعل طليقها على تلك المشكلة، لأنه لم يخبرها بشيء على الإطلاق.

الغضب قد يظهر في مرحلته المبكرة من مجرى تطور الأحداث الزمني للأزمة :

عندما قطعت "أوللا" سفرها وعادت إلى البيت، ووجدت عشيقة زوجها في بيتها مع زوجها، غضبت بشدة من زوجها وحملت السرير. الغضب أعطاها طاقة وقوة كبيرة. استطاعت أن تسحب السرير من

الطابق الثاني عبر السلالم ثم إلى الطابق الأرضي ثم جــره إلى الحديقــة ثم هناك أشعلت النار في السرير وأحرقته، وأمام أعين الزوج الــذي كــان واقفاً كالأخرس لم ينبس ببنت شفة. نوم الزوج وعشيقته على الســرير فجَّر غضب الزوجة وجعلها تتذكر كيف كان ينام معها على نفس ذلك السرير!

امرأة أخرى في يدها مقص قصت به جميع ربطات عنــق زوجهــا! أخرى أحدثت ثقوباً في وسادة زوجها بواسطة سكين المطــبخ! وتطــاير القطن في كل مكان وأثارت صعوبة إزالته إزعاج الزوج في الغرفة!

زوج آخر كان يجمع الأشرطة الموسيقيَّة التي يعشقها سنواتٍ طويلةً، وكانت تُشكل له قيمة كبيرة لا تُقدر بثمن.

– كان يستمع إلى الموسيقى دائماً، في البيت، في السيارة، في كــل مكان له شريط يستمع إليه. مزقت جميع أشرطته اللعينة وأتلفتها حتى لا يستطيع الاستماع إليها مرة أخرى!

امرأة أخرى رمت بكاميرا زوجها الثمينة من شباك المترل إلى كراج السيارة الإسفلتي وتكسرت وتحولت إلى قطع صغيرة متناثرة!

–أعترف بأنني فعلاً قمت بإتلاف جميع أشيائه، لكنني شعرت براحة كبيرة بعدها!

عندما يرمي الزوج زوجته ولا يعود يبالي بها لا تستطيع أن تفعل شيئاً، لكنها تستطيع أن تُلحِقَ الضرر بأشيائه العزيزة كي تُغضبه وتحزنــه قلــيلاً بدل السعادة التي يعيشها الآن بينما هي أتعس إنسانة وقلبها يحترق غضباً.

إن المرأة التي ساعدت زوجها وصبت كل روحها لمساندته ووضعت كل جهودها وطاقتها في ذلك البيت والعائلة، تخيط للزوج أزرار قميصه، تحيك له بيدها البلوزات الشتائية، تخيط الستائر بنفسها، تعتني بالحديقة وزرعها، تهتم بكل صغيرة وكبيرة في البيت والعائلة، فعندما يتحطم كل هذا الذي كانت تعمل طوال حياتها من أجله فإنها تشعر بقليل من الراحة عندما تقص بعضاً من ملابس الرجل أو تقوم بتحطيم التحفة أو حرق أو إتلاف الصور أو الأشياء التي تذكرها بذلك الذي خرب حياتها، يشكل ذلك شيئاً من التنفيس عن الغضب الكبير الذي في داخلها.

في أيٍّ علاقة بين زوجين هناك أشياء حياتيَّة كثيرة مشتركة ترتبط ذهنياً بهما معاً. تقوم النساء المهجورات بجمع الصور المشتركة مع الزوج المعلقة على جدران المترل ويُخبِّئنها في مكان آخر، أو مثلاً تلقي بفرشاة أسنانه إلى سلة المهملات وغيرها.

-إنه لا يفتقدني، لكنه يفتقد شريطه أو كاميرته أكثر!

إن الغضب يحدث بصورة فجائية في بداية الأزمة بشكل خاص، ويعمل كرد فعل طبيعي تماماً، وغالباً ما يُثار الغضب ويظهر مع الحزن وذلك لفقدان المرء شيئاً ما، رسالة حب قديمة أو صور لها ذكريات معينة، كل ذلك الآن تبدل، ذكرياتٌ كبيرةٌ كانت تشكل قيمة كبيرة في النفس انتهت بشكل فجائي وانتهى معها كل شيء، الرسائل والصور أيضاً تصبح لا قيمة لها في الذاكرة.

تحفة العاشقين التي قدمها الزوج لزوجته كهدية تعبر عن حبه، الآن

انتهى ذلك الحب ولم يعد هناك أيُّ أثر له، لذا فالتحفة أصبح مصيرها في القمامة.

الملابس التي يستعملها الزوج، والتي تُمثله هو ذاته، عندما لا تقدر المرأة أن تقطع له أنفه تستطيع على الأقل أن تقص ربطات عنقه التي يستعملها، إذا كان حب الزوج للأشرطة والأقراص المدمجة أو إلى الكاميرا لا يزال باقياً وحريصاً عليها، بينما حبه لزوجته انتهى ولا يشكل له أيَّ قيمة أو اعتبار، عندها لتذهب الأشرطة وجميع الكاميرات إلى الجحيم وليدفع الزوج الثمن، وليتحطم الحب فوق إسفلت الكراج.

أحياناً يقول المرء أشياء دون أن يعنيها!

في ساعات الغضب يقول الإنسان أشياء لم يقصد أن يقولها، إن هذا يظهر بشكل واضح في حوارات "ميديا" في المسرحية، كيف كانت في بداية الأزمة تلعن وتسب أطفالها دون أن تقصد بذلك شيئاً.

«ميديا :

اللعنة عليكم يا أطفالي ،
أمكم قد كُرهت ، وأنتم ينبغي
أن تموتوا ، وليتحطم بيت والدكم
من أساسه كله!»

«من ميديا»

عندما أراد الملك "كريون" الانتقام من ميديا وذلك بطردها وحدها من البلد دون أطفالها، وكانت "ميديا" تحب أطفالها جداً لذا كانت تبحث عن حل لإنقاذ الأطفال من ذلك الانتقام الذي سيأتي على يد عائلة الملك كريون وابنته الأميرة التي تزوج بها والدهم، فعندما أمر الملك بإبعاد ميديا عن البلاد فكرت ميديا في أن تُهرِّب أطفالها معها، ولكن إلى أين تهرب بهم؟ هذا ما لا تعرفه.

«ميديا :

يجب أن أخرج من هذا
المازق ، ولكن إلى أين
سارحل ؟ أين ساجد
مكاناً أميناً لأطفالي ؟
والدهم لم يعد يبالي لهم .
فقد كرس كل وقته وحياته
لزوجته الجديدة!»

«من ميديا»

وهكذا أدركت بعد ذلك تدريجياً أن عليها أن ترحل وحيدة دون الولدين.

«ميديا :

ساغادر ، وساذهب إلى بلد
آخر ، أرحل كالمهاجرة ، قبل أن ألحق
أراكم سعيدين!»

«من ميديا»

ر
منطقته
ية من

من الصعب أن نعرف كيف تفكر نساء اليوم المهجورات وماذا يقلن عن أزواجهن في ساعات الغضب، لنر ماذا قالت إحدى النساء:

-أتمنى لو يموت!

وسمعت أيضاً عن تمنيات النساء في لحظات عصبيتهن تقول إحداهن:

-أدعو من الله أن يُفشِل زواجه، وتتركه زوجته الجديدة ويصبح وحيداً هناك لا أحد قربه!

لكن هذا الغضب لن يستمر ويزول بعد لحظات قصيرة ثم يتحول بعد ذلك إلى حزن شديد ودموع تتساقط بلا انقطاع.

غضب وكره!

«كورن :
نادرا ما نشفى من الغضب .
عندما يلتقي اثنان على الحب .
ثم يتحول ذلك الحب إلى كره شنيع
من الصعب إعادة الحب . وسيبقى
الغضب فقط!»

«من ميديا»

في العلاقات الزوجية التي يضمها الحب وارتباط عاطفي قويٌّ يحدث أحياناً شِجارٌ بين الزوجين، ولا نستطيع أن نستثني نوبات الغضب أيضاً التي تنتاهما بالرغم من وجود الحب الذي يشكل أساساً قويّاً في علاقتهما، هناك في المنطقة الحميمة لا توجد حواجز تُعيق أو تعترض خصوصيتهما في العلاقة، هناك حب كبير وغضب كبير يسيران بشكل متساو فيشعر الزوجان بأنهما قد أصبحا مدمنين بعضهما بعضاً ومرتبطين بكل مشاعرهما، فمثلاً عندما تمر المرأة بحالة اكتئاب يظهر لديها حاجز يعترض سبيل مشاعرها فتغلق منطقتها الحميمة, الزوج يغلق أيضاً منطقته الحميمة، وهكذا يصل التواصل العاطفي بينهما إلى درجة عالية من

التفاهم المتبادل.

إن الغضب لديه قدرة على التغلغل داخل النفس حتى يصل إلى تلك المنطقة الحميمة الدائمة وحين يلمسها تستقبله بشكل قويٍّ يؤثر فيها بصورة كبيرة، فالمشاعر الجميلة تتحول جميعها إلى حالة من الغضب، مشاعر الحب القوية تنتهي، المشاعر الأخرى الحميمة تنتهي أيضاً، وتصبح تلك النغمة السرية بين الزوجين بعيدة وتصبح العلاقة لا تفاهم ولا انسجام فيها، فكل شيء يزول ويحل محله الغضب، الكره يزداد ويصبح ذلك الشخص الأكثر محبةً إلى النفس في العالم هو الأكثر بغضاً في الوجود، وهكذا تبدأ صلة المشاعر والارتباط العاطفي في التوقف، وقد يرحل الحب وتحل محله مشاعر الغضب والكره.

-كان هو زوجي وحبيبي! ووالد أطفالي، وأعزَّ صديق لي! لكن خلال مدة قصيرة أصبح من ألد أعدائي. أنا أكرهه!

تعتبر النساء بأن شعورهن بالغضب هذا طبيعي تماماً.

-بالطبع أغضب! أيُّ إنسان آخر في مكاني سينهار مثلي، لم أر شخصاً خائناً مثل زوجي!

-إن تصرفاته وأفعالَه هي التي سبَّبت لي الغضب، هو الذي بدأ بإشعال ذلك الغضب ونكث الوعد وتركني وترك الأطفال وغادر إلى امرأة أخرى!

لدى "يانا" تفسيرات كثيرة لذلك الغضب:

-لم يؤذني إنسان آخر في الوجود بقدر ما شعرت بأذى ذلك الرجل!

إن يانا لديها إحساس بأنه سرق كل شيء ثمين من حياتها.

-لقد سرق ثلاث عشرة سنة من عمري، سنوات عمري التي قال عنها إنه نادم لأنه عاشها معي! لقد سرق هويَّتي، لم أعرف من أنا!؟.

كان زوج "يانا لارس برغ" قد حدَّد هويَّة يانا منذ بداية الزواج على أنها زوجة لارس برغ فقط. كانت يانا قد تزوجت من لارس وهي في سن صغيرة وقضت معه ثلاثة عشر عاماً ثم بعد ذلك طلقها، الآن لا تعرف شخصيتها، لقد كرهت حتى اسمها.

-لقد سرق أحلامي وآمالي!

كانت يانا في فترة زواجها تُخطِّط هي وزوجها لارس لمستقبل حياتهما الطويل معاً لكنه غادر إلى حياة أخرى قبل أن ينفذ أيَّ خطة، وتبيَّن فيما بعد أنه كان ينفذ خططه لحياة أخرى مع امرأة أخرى تماماً.

- لقد أخذ مني ذلك الشخص كل جهودي، كان يخطط لإنهاء العلاقة بقصد متعمد. لقد سرق مني أجمل ذكريات حياتي!

وعندما عرفت يانا أن لارس نادم على السنوات التي عاشها معها حزنت كثيراً:

-لماذا لا أكره هذا الرجل وأغضب منه؟ ما الذكرى السعيدة التي تركها لي؟ ما الشيء الذي أضافه لي في علاقتي به؟ لا شيء! قالت يانا.

بعد فترة زواج يدوم سنواتٍ طويلةً لا تشعر المرأة بمجرد سنوات

عمر سُرقت منها، بل تشعر بأن أحلامها وهويتها وكل ذلك سُرق منها بعد أن هجرها زوجها وتزوج بأخرى.

كانت "برنيلا" قد التقت بزوجها "يوناس" عندما كانت طالبة في الثانوية، تزوجا وكانا قد خططا لمستقبلهما معاً. وبعد سنوات من الزواج والأطفال تركها الزوج بحجة أنه لم يكن ناضجا بما يكفي لمواصلة هذا الزواج، ويرغب في أن يعيش حراً.

كنا معاً سبع سنوات، كنت أحسب أنه زوج حقيقي ووالد أطفالي، لقد سرق سنين عمري، لم أكن أعرفه جيداً، وقد استلزم الأمر وقتاً طويلاً من حياتي كي أفهمه، والآن يجب أن أعود وأبدأ حياتي من البداية!

وقت الكره!

«ميديا :
زوجي . هذا الذي كان
كل شيء في حياتي .
أصبح أسوأ رجل بين الرجال!»

«من ميديا»

إن المرأة المتروكة في فترة الاكتئاب تكره كل شيء يصدر من زوجها، ولأول مرة تبدأ في النظر إلى مشيته وتشعر بكره نحوه، وتكتشف أن رائحة جسده لا تطاق، وأن رائحة كتبه تملؤها العفونة، وتتمنى لو

تحرقها، ملابسه، أشياؤه كلها تشعر بالقرف نحوها، وتشعر بانزعاج مقيت عندما يجلس ويأكل أو ينكش أنفه، وكل الأشياء التي كانت سابقاً تتقبلها ترفضها الآن وتشعر بانزعاج نحوها، وذلك لأنها تكون قد أبعدت الزوج خارج منطقتها الحميمة، وهو ما يجعله فجأة كأيِّ شخص غريب لا تتقبل وجوده قريباً منها وتفضل أن يكون بعيداً عنها.

-عندما انفصلنا عن بعضنا بعضاً، وفي طريقنا إلى الطلاق، اكتشفت في الواقع أنني لم أكن أقبل في حياتي بنمط كهذا من الرجال على الإطلاق!

"- عندما نظرت إليه أول مرة وجدت شكله قبيحاً، عندها كنت في سن صغيرة، سألتني صديقة لي: كيف تتزوجين برجل بهذا الشكل القبيح؟ لكنني كنت لا أراه قبيحاً، بل على العكس كنت أرى أن له ابتسامة دافئة وعينين تشعان بنظرات لطيفة، كان جميلاً بالنسبة لي وكنت أنظر إليه على أنه وسيم جداً، ولكن الآن، وبعد كل الذي فعله بي، أرى أنه أقبح إنسان رأيته في حياتي!".

في مناقشاتي مع النساء لاحظت أن هناك بعضهن وبعد خمسة عشر عاماً من الطلاق لا يزلن غاضبات، ويتكلمن بعصبية وكره إلى درجة احمرار الوجه كالسابق تماماً، كره المرأة المهجورة تلك لا ينصب على الزوج فقط وإنما يشمل الزوجة الجديدة أيضاً، ودائما ما تنعتها بأسوأ الألفاظ، وتصفها بأنها أسوأ امرأة وبأنها حمقاء، وهي التي فرقت العائلة

وشتتت شمل الأسرة وجذبت الزوج إليها بأساليبها الجنسية الرخيصة القذرة.

-إنها وصمة عار، إنسانة مليئة بالعيوب والنقص!

-لم يرض بها أحد كزوجة وإلا لما تزوجت من رجل له زوجة وأطفال!

-واضح كوضوح الشمس أنها تركض وراء نقوده!

-تلك الحمقاء البقرة ستصبح ممرِّضة لزوجي المريض!

-إنها تضحك الآن مني أنا بسخرية وازدراء! أتمنى أن يفشل زواجها ويتركها ويتزوج بأخرى كما فعل معي!

-تلك البغيضة التي لا تخجل من أنها تتصل به أمامي!

-الشيء الوحيد الذي تكترث له ذلك الذي بين فخذيها!

-تلك الواقفة وتحمل ملابسها الداخلية في يدها!

إن الألفاظ التي تطلقها الطليقة على الزوجة الجديدة تُشير إلى أن الصورة التي بين الزوج وامرأته معاً ووضعهما الجنسي توقظ لديها أقوى مشاعر الحقد والغضب. مثال على هجوم إحدى الزوجات ضد الزوجة الجديدة تقول:

عندما ستريه كل فنونها الجنسية في الفراش، ماذا ستفعل بعد ذلك من أجل استمرار العلاقة؟ بالطبع ستكون العلاقة مؤقتة، نزوة عابرة وسوف تنتهي قريباً!

التَّصرُّفاتُ في جوٍّ الغضب!

الغضب يجعل النساء المهجورات يتصرفن تصرفات غير محسوبة . ويتخذن قراراهنَّ وينفذها دون أن يعين ماذا فعلن، ولم يتصورن ذات يوم أهن سيتصرفن هكذا على الإطلاق! وأحياناً عندما تلتقي إحداهن مصادفة بطليقها أو بزوجته الجديدة تصاب بمرض جسماني، مثلاً تشعر بالغثيان وتجد نفسها راغبة في أن تتقيأ.

"- البيت الذي نسكن فيه كان بيتي، بدأ يجرح مشاعري بالإهانات المستمرة، وشعرت بأنني مهانة ومجروحة المشاعر من زوجي، كان شيئاً شنيعاً تماماً. لكنني لم أكن قوية حتى أطلب منه أن يرحل من البيت. كان يذهب ويأتي على مزاجه ومتى ما رغب، إلى أن أخذت منه مفاتيح البيت ذات يوم وأرغمته على الطلاق:

- هيا! الآن تستطيع أن تتركني وتبعدني تماماً من حياتك! قلت له.

- لا! أنت لا تستطيعين ذلك أبداً! قال لي.

أُصيب بخيبة أمل عندما رآني مصرة على طرده وعلى الطلاق. كان لديه تصور آخر، كان يعتقد بأنني سأجلس هناك وحيدة في انتظاره بينما هو غارق في قصة حبه الجديدة، وفيما لو انتهى منها سيعود لي كما لو أن شيئاً لم يكن. الآن أعيش هنا في بيتي مع أطفالي بهدوء وراحة بينما هو لديه مشكلة سكن ولا يعرف أين يجد مسكناً يأوي إليه هو وزوجته الجديدة"!.

"-كنت جالسة في البيت أقرأ جميع الإيميلات والرَّسائل الغرامية التي

بين زوجي وحبيبته، وذات مرة كتبت رداً على رسالتها أن تبتعد عن زوجي، وشرحت لها إلى أيِّ مدى تسبَّبت بإزعاج عائلتنا وتعكير صفو حياتنا الزوجية. بعد ذلك جاء زوجي وهو في حالة غضب وقال لي إن خطيبته الجديدة قرأت الرسالة وإنها في حالة عصبية، وبدأ يسب ويلعن ويصرخ، ودون أن أعي ضربته بقوة على وجهه. كنت قد فقدت السيطرة على نفسي وأصبحت بحالة هستيرية تماماً. تركني وخرج وذهب إليها ولم يعد إلى البيت مرة أخرى. تأزَّمت حالتي وصرتُ لا أستطيع البقاء في البيت وأُصِبتُ بحالة من الغثيان الدائم، أهملت بيتي، أهملت أطفالي، ولم أستطع فعل أيِّ شيء. أصبحت أتصرف كالمجنونة، أفرغت كل حاجة كانت ملكاً لي من البيت، جمعت جميع اللمبات في أكياس، نزعت جميع الستائر من الشبابيك ووضعتها في أكياس أخرى، أصبحت امرأة أخرى لا أعرفها أبداً!".

"–كان من الصعوبة عليَّ أن أفهم أنه أصبح يحتقرني، وأن هناك امرأة أخرى بدأت تثير اهتمامه وتعني له الكثير أكثر من العائلة والأطفال! أصبحتُ كالمجنونة من أكاذيبه المستمرة. الآن لديه عائلة جديدة في حياته، يركض ويعمل لأجلها كل شيء. كنت كلما أراه أشعر بالغثيان وأخرج إلى الحديقة أكسر وأقطع كل الزرع الذي كنت قد زرعته سابقاً!".

في فترة الهجران وغضب الزوجة من زوجها يسرق ذلك الكثير من قوتها وطاقتها، وكذلك تُهيمن عليها أفكار من أن الزوج سيعود إليها

ويطلب السماح منها، وعندها ستقوم برفضه وطرده من حياتها مرة أخرى أو ببساطة ترغب في أن تقول له:

-اذهب إلى الجحيم، لن أستقبلك بعد اليوم!

تحوُّل الحُبِّ إلى غضب!

من الطبيعي أن يتجاسر المرء في أثناء علاقته الزوجية ويظهر غضبه وانفعالاته لشريكه الآخر وما يشعر به من ضيق وانزعاج في حياته. إن هذين اللذين في علاقتهما قد وصلا للمنطقة الحميمة معاً يستطيعان التحدث بشكل منفتح عن أسباب الغضب، ويقومان على تعديل الأوضاع، ودون أن يتصدع الحب يحلان جميع الإشكاليات والمشاكل التي أدت إلى ذلك الغضب، وتهدأ النفوس ويتصالح الطرفان، وبهذا يكونان قد توصَّلا إلى بلوغ التوازن فيما بينهما.

أما بين الأصدقاء والمعارف وجميع الأشخاص المتواجدين في المنطقة الشخصية فإن المرء يتعلم كيف يُسيطر على نفسه ويكتم غضبه معهم، إنه لن يمسك بآخرين يرتبط معهم بصداقات وعلاقة سطحية ويعبر عن غضب حقيقي معهم، بالتأكيد لن يفعلها.

لذلك نجد جميع الناس يبحثون دائماً عن طرق أخرى للسيطرة على غضبهم، فلينسجم الواحد منهم ويتوازن مع نفسه والآخرين فهو يتجنب على سبيل المثال الأشخاص أو المواضيع التي قد تَخْلُقُ له نزاعات أو مواقف متأزمة مع الآخرين.

إن الشخص الذي يعيش مع زوجته ويكشف لها عن أعماقه ومشاعره الداخلية لا يستطيع أن يهجرها أو يخونها ببساطة من أجل نزوة عابرة أو علاقة سطحية، لأنه بذلك يكون قد عرَّض علاقته الزوجية للنهاية.

إن الرجل الذي يغلق منطقته الحميمة ويملأ رأسه وأفكاره بالتمنيات بحب امرأة أخرى، أو يكون لديه الاستعداد لهجر زوجته والارتباط بأخرى من جديد، لم يعد يمكن الوثوق به. يبدأ الكره يحل محل الحب في المنطقة الحميمة وطاقة الحب وعنفوانه الكبير التي كانت تملأ القلب تتحول إلى غضب كبير. طاقة الغضب القوية تقضي على آخر مشاعر الحب في القلب ولا تُبقي على أيِّ شيءٍ جميل فيه، ليس غير الحقد والغضب!

–أيها الخسيس الجبان! تصرخ ميديا.

–أيها الوسخ! القذر! تقول امرأة مهجورة.

نفهم أن كلمات المرأتين اللتين تقذفانها كالسهام النارية إلى رجليهما الهدف منها هو إلحاق الأذى بذينك الزوجين الخائنين، حيث إن الغضب توغل إلى داخل الروح وقضى على جميع المشاعر الجميلة، وهكذا تصبح الروح مجهدة، منتهية، وبهذا ينتهي معها كل شيء وتغلق المرأة جميع مناطقها الحميمة والمنطقة الخاصة والشخصية والعامة.

–أنت أيضاً لم تعد تعني لي شيئاً! أنا التي لا تتشرف بك!

–تستحق ركلة قويَّة تطردك إلى أبعد مكان في العالم!

-لا تأتِ بعد أيام وتتذمر من زوجتك الجديدة، فلتذهبْ إلى الجحيم انت وزوجتك هذه! أنا لا أريد أن أراك مرة أخرى في حياتي أبداً!

إحدى النساء علقت تعليقاً ملائماً عن حبها وكرهها لزوجها:

- من أول وأجمل حب في حياتي إلى أكبر عدو لي في الوجود!

اعملي على مساعدة نفسك!

تستطيع المرأة المهجورة أن تفعل الكثير لمساعدة نفسها كي تحمي نفسها من الوقوع في داء الكآبة وحزنها العميق. يعتاد الناس القول هنا (في السويد) إن حياتنا قائمة على أربع زوايا لكل زاوية ينبغي وضع حجر الأساس كي نحصل على حياة صحية منسجمة ورائعة. حاولي كل يوم توفير كل تلك الأحجار بطريقة ما كي تعيشي براحة وهدوء، وكي لا تقعي فريسة لليأس والأحزان. سأتناول كل حجر أساس هنا فينبغي أن تقومي بتنفيذها بإصرار وأن تتبعيها جميعاً كي تساعدي نفسك وتعيدي الطاقة إلى جسدك:

- النشاط! ابدئي بتحريك الجسم. أجهدي نفسك كل يوم بأي نشاط جسدي، المشي، الركض، السباحة، استمعي إلى موسيقى وارقصي، أي شيء رياضي يتحرك به الجسد، حاولي أن تقومي بهذا النشاط كل يوم ولا يجوز أن تُأجلي يوماً وتتهربي من النشاط.
- الاسترخاء! بعد أن تقومي ببذل جهد عضلي يحتاج الجسم إلى راحة، ابحثي عن مكان لتجدي فيه الراحة والهدوء.

- التغذية! كُلي بانتظام الغذاء المليء بالفيتامينات والمعادن، من المعروف أن المغنيسيوم مع الكالسيوم يكافحان الاكتئاب تناوليهما، وتناولي فيتامين: B١١, B٦, C, E لها أيضاً تأثير إيجابي ضد الاكتئاب.
- الاعتناء! اعتني بجسدك عناية خاصة، اذهبي لنادي المساج وأعملي مساجاً لجسدك أو لوجهك، أذهبي إلى الصالون اهتمي بشعرك، اعملي مني كير وبدي كير، أدهني جسدك بلوشن أو معطر للجسد بعد الاستحمام. إذا كنت تشعرين أن ذلك غير كاف لإعطائك الطاقة، لا تترددي بطلب المساعدة.

انتقام!

«ميديا :
إن انتقمت من زوجي
وجعلته يدفع ثمن آلامي
وعذاباتي . أريد منكم أن
تلتزموا الصمت!»

«من ميديا»

إن مسرحية "ميديا" هذه الدراما القدرية يطغى عليها الانتقام، فهي معبأة بشغف "ميديا" الكبير للانتقام، وذلك بسبب الانتهاك، والإذلال اللذين عاشتهما والضغوطات النفسية التي تعرضت لها بسبب زواج زوجها من أخرى وخيانته لها.

«ميديا :
أعرف أن المرأة مليئة بالمخاوف .
ربما تكون ضعيفة عند الحاجة .
وقد تخاف وتنسحب من ساحات القتال
ووجه المعركة ، وقد تشعر بالجبن أحياناً .

لكنها تنقلب إلى وحش مخيف عندما تتعرض
كرامتها للانتهاك . وقد يستيقظ لديها إحساس
وظلما للانتقام بصورة كبيرة!»

«من ميديا»

كانت "ميديا" تُفكِّر قبل أن تُقرِّر أيَّ الطرق ستختار لتنتقم بها من الزوج:

«ميديا :

كيف سانتقم منه! هل أشعل النار
في بيته ليلة العرس ، أم أتسلَّل إلى
غرفتهما وبيدي سيف حاد وأغرسه
في كبديهما وأرتاح منهما ؟ أم أدسُّ في
طعامهما السم؟!»

«من ميديا»

في محادثاتي مع النساء المهجورات كنت قد سألتهن عمَّا إذا انتقمت إحداهن من الزوج أو عمَّا إذا فكرت إحداهن في الانتقام من الزوج عندما هجرها؟

معظم النساء أجبن بعفوية تلقائيَّة: "لا"! لكن بعد لحظات صمت وتفكير تذكرت أغلب النساء أهن فكرن في لحظات في الانتقام، لكنهن

سرعان ما امتنعن عن التنفيذ وتراجعن عن تلك الأفكار السوداء بعد أن فكرن في النتائج السلبية التي سيتعرضن لها.

حلم بالانتقام!

إن أغلب أحلام الانتقام لدى النساء لم تُنفذ على أرض الواقع على الإطلاق. "هلينا" كانت تحلم بأن تسكب سطلاً من اللبن فوق رأس زوجة طليقها الجديدة، الجميلة التي جذبت زوجها بشبابها. في الخيال فقط كانت هيلينا تحلم بأن ترشها باللبن، وتشعر في مخيلتها بالسعادة وهي واقفة تنظر إلى كمية اللبن الكبيرة، كتلة البياض كيف تتساقط على وجه الزوجة الجديدة لتخرب مكياجها وهيئتها الجميلة.

من ضمن الآمال والأماني العادية التي تحلم بها جميع النساء المهجورات التمنيات بأن يأتي يوم وتتحطَّم فيه تلك العلاقة الجديدة وتتمنى أن تشهد تلك النهاية، وتراقب بجد ومتابعة كبيرة لترى ذلك اليوم.

تلك المرأة التي قصت ملابس زوجها ورمتها في سلة النفايات تكون دوافع الانتقام وراء تصرفاتها تلك هي التي قادتها إلى القيام بتلك الأفعال، لكنها إذا حلمت بأن تشعل بيت زوجها بالنار فسيبقى ذلك حلماً لن تستطيع تحقيقه أبداً، لكن "ميديا" كانت تحلم بأن تلحق الأذى بزوجها "جاسون" وزوجته الجديدة الأميرة بأيِّ شكل من الأشكال، بالسم، بإشعال النار، بالقتل أو غيره. أما نساء اليوم فأكبر انتقام يُفكرن فيه هو

أن تُلحِق إحداهنَّ الأذى بسمعة زوجها، كأن تكشف عن موارده المالية ومصادرها، أو تعمل على تشويه سمعته ومركزه الاجتماعي الـذي هـو حريص عليه جداً، وتحاول بأي طريقة أن تفقده احترامه وهيبتـه أمـام الآخرين.

في الأحلام لا توجد أيٍّ عوائق أو حواجز تمنع الإنسان، فهناك يفعل المرء ما يشاء دون عواقب والنجاة منه حاصلة على الدوام.

أن تنسى أو تنكر الانتقام!

عندما سألت النساء المهجورات عمَّا إذا كانت إحداهن قد انتقمت من زوجها أم لا أجابت أكثرهن مباشرة بالنفي، لكن بعد ذلك تحـدثن بحرية تامة عن تصرفاتهن غير العادية التي لم تكن طبيعية بالنسـبة لهـن، وكيف كان لها تأثير ونتيجة كبيرة.

إن أغلب النساء كن قد نسين بصورة ملحوظة أنهن قـد انـتقمن، وبعضهنَّ الآخر اتصلن بي بعد أن تذكرن فيما بعد، وقلن إنهن بعـد أن عدن إلى الموضوع تذكرن جميع التفاصيل وتأملنها بشكل دقيق، وأكدن لي أنهن كن قد انتقمن من أزواجهن حقاً:

-نعم، فعلاً! هذا صحيح لقد قمت بتصرف انتقاميٍّ ضـد زوجـي ولكنني كنت قد نسيت ذلك!.

وبعد مراجعة جميع اللقاءات مع النساء تبيَّن التالي:

- الزوجة تنسى/ تنفي أنها قد انتقمت!

- إن الانتقام الذي قامت به لم يُشكل عاقبة أو أيَّ نتيجة سلبية تُذكر!
- تفهم المرأة من ذلك الانتقام أنه قد أعاد إليها بعضاً من توازنها النفسي فقط!
- أغلب الانتقامات لم تكن المرأة مُخططة لها!
- موضوع الانتقام بشكل رئيسيٍّ يتلاشى ويختفي بمرور الوقت!

مزقت "ماوود" بالمقص بدلة زوجها الرسمية في الوقت الذي كان هو بأمسّ الحاجة إليها. كان "هنري" شخصاً ذا شأن في المجتمع، معروفاً بذكائه، صاحب مزاج رائق، له مذاق حياتي رفيع يعيش ببذخ ورفاهية مع عائلته.. كل شيء جميل ويسير وعلى ما يرام باستثناء عادته في إقامة علاقات عاطفية مؤقتة ومعاشرة النساء الصغيرات. كانت ماوود تغض النظر عن علاقاته دائماً، ولكن في الوقت الذي انفجرت فيه وأصبحت غاضبة لا تتحمل تصرفاته تلك قرر هنري طلاقها، وفي نفس الوقت أخبرها بأنه على علاقة جدية بامرأة أخرى وأن حفل زواجه سيكون قريباً جداً.

وفعلاً بعد عدة أسابيع لاحقة جاء موعد حفل الزواج الكبير. أمسكت ماوود بسُتْرَته الرسمية وقصَّت أذرعها وأتلفت البنطلون ومزقته، وأمسكت أيضاً بالقميص أسفل السترة وقصته وحولته إلى قطع صغيرة، ثم أعادت تعليق البدلة الممزقة إلى نفس مكانها في الخزانة. لم يكتشف هنري الأمر إلا بعد أن جاء ليرتدي البدلة بساعات قليلة قبل الحفل، واكتشف ذلك الانتقام الكبير، فوقف مصعوقاً عارياً أمام بدلته الممزقة

دون أن يستطيع فعل شيء.

الانتقامُ غيرُ المُخطَّط له ، وما مدى تأثيراته!

إن تأثير تلك الأفعال الانتقامية على الشخص لا يدوم إلا لفترة مؤقتة ثم بعد ذلك ينتهي.

إحدى الزوجات وصلت إليها رسالة من طليق عشيقة زوجها حذرها فيها من أن زوجها سيتزوج بتلك المرأة، وطالبها بأن تضع حدّاً لهذه العلاقة. أخذت الزوجة الرسالة وفضحت تلك العلاقة وسعت إلى تخريبها بكل الطرق، ونجحت بذلك، وهكذا ترك الزوج العشيقة وانتهى أمر علاقتهما.

إن تلك الرسالة لم تقع مصادفة في يد الزوجة وإنما أرسل بها شخص إليها لغرض الانتقام.

امرأة أخرى كانت قد جمعتها المصادفة في مكان مع طليقها، وكان برفقة شابة جديدة غير زوجته الجديدة. كشفت الزوجة عن العلاقة الغرامية لزوجة طليقها الجديدة أيضاً بقصد الانتقام، ووضعتها في نفس الحال الذي كانت قد وُضِعَتْ فيه ذات يوم. كان يجلس هناك مع حبيبته الجديدة وهو مليء بنفس مشاعر الحب ونفس كلمات الغرام التي كان يقولها سابقاً، والتقطت لهما صوراً وهما في وضع حسَّاس، وأرسلت الصور إلى الزوجة الجديدة لترى الزوج العاشق المُتيَّم المتزوج حديثاً في لقاء مع عشيقته الثالثة الجديدة، وكتبت إليها تحيات مختصرة على

الظرف:

"مبروك جاء دورك، هنيئاً لك أيتها القردة!".

إذن إنها تصرفات غير مخطط لها، وأيضاً جمعت إحدى النساء بعد طلاقها كل المقصات التي كانت في المنزل، ومن دون أن تعي ما فعلته اخذتها معها إلى منزلها الجديد، والرجل الذي قصقصت ملابسه لم يُدخِل أيّ مقصٍّ إلى بيته الجديد. فيما بعد عرفت طليقته أنه إذا احتاج إلى مقص يبحث طوال النهار عند الجيران أو الأصدقاء ليستعيره منهم كي لا يضطر إلى شراء واحد جديد.

على أية حال نفهم من تلك الأفعال الانتقامية أن أغلبها لم يكن ذا تأثير كبير، وعلى الأصح إنها عبارة عن وخز إبرة الغرض منه إرضاء أو إشباع حاجة النساء المهجورات لإزعاج الزوج والرغبة في مضايقته.

انتقامُ النساء ـ جزء من عملية الشفاء!

إن انتقام المرأة المهجورة يكون ظاهرة طبيعية عندما يتعلق الأمر بخروجها من الأزمة وتجاوز معاناتها النفسية، وقد يساعدها على التخفيف أو الشفاء والخروج من دوامتها كي تلتئم جراحها الحزينة. إن انتقام المرأة المهجورة هنا قادم نتيجة لرد فعلها على الإهانة والتحقير اللذين عاملها بهما الزوج. وفي أفضل أشكاله قد يعطي الانتقام المرأة الثقة بنفسها ويعيد إليها قدْرها وقيمتها في الحياة. إن انتقامها ذلك يُشبه إعادة الحرية إلى ذلك الأسير أو تحريراً لذلك الشخص الذي كان مستحوذاً

عليه. انتقام المهجورة ربما يكون ضرورياً إلى أن يوقظها من الأفكار الهدَّامة والمفسدة لنفسها ولحياها.

كيف تبدو حالة المرأة المهجورة؟ ولماذا تراودها أفكار الانتقام؟

إن المرأة تُشبِّه نفسها بذلك السجين أو الأسير المكبل من يديه وقدميه بالسلاسل والمُعاقَب في نفس الوقت.

سجينة ومعاقَبة.. ذلك الوصف غالباً ما ترغب في أن تصف به المرأة المهجورة نفسها، وتشعر كأها ذلك الأسير المُقيد، وهو الحال الذي وصلت إليه مع ذلك الزوج، تشعر بأها مُقيدة ومعاقبة لكنها لا تعرف لماذا. عوقبت دون سبب واضح. كل شيء يختل أمامها، لا تستوعب نظام وشفرات ذلك الكون ومن أين تأتي، ولا تفهم ما الذي يقوده أو يُحْكِم السيطرة عليه، أُخذ زوجها منها، وتشعر بأن هويتها سُرقَت منها، ولا ترى غير حاجز كبير عالٍ بُني أمامها لا تعرف ماذا يجري وراءه، ولا تعرف ما يدور حولها، وكل شيء يصبح كالمجهول أمامها، وتجد نفسها في حالة من التعذيب النفسي الرهيب. هنا مع تلك المعاناة المرعبة تأتي أفكارها بالانتقام لتحرر نفسها من كل تلك القيود.

– يجب أن أخرج من هذا العذاب المؤلم!.

لكن القيود قوية جداً، قيود كانت قد ربطتها هي حول نفسها، الوفاء والولاء اللذان كانت تحملهما للعائلة! حبها الكبير لزوجها! تكيُّفها وتنازلها للشريك عن أشياء كثيرة والتأقلم مع أصعب حالات

الرباط الزوجية! تعاونها ووقوفها إلى جانبه ومساندته على الحلوة والمرة التي امتدت لسنوات طويلة، برضا ورغبة منها تقوم على تسوية جميع الحلول، تُسهل الصعاب وتكون على درجة عالية من الاستعداد للتسامح الدائم ومجابهة أسوأ الظروف. مع ذلك الزوج وصلت إلى حد إلغاء ذاتها ووضع كل آمالها وأحلامها في الدرجة الأولى لمستقبل العائلة وسعادتها!

إن تلك القيود هي التي كبَّلت نفسها بها، وهي التي أعطت المعنى الحقيقي لحياتها، وهكذا فهي تلغي نفسها وتصبح شخصيتها وذاتها مرتبطتين ومتعلقتين بالعائلة وقيودها، تصبح جزءاً من ذلك الرباط القويِّ الذي في واقع الحال هي التي ربطت نفسها به وأمسك بها كالسجين الذي لا يستطيع الخروج من السجن. إنها كالأسير المُعذَّب الآن رُفِعَ عنه الأسرُ وأصبح حراً لكنه لم يكن مستعداً ولا يستطيع الهرب ولا القيام بأيِّ فعل آخر من أجل أن ينجو بنفسه من ذلك الأسر.

إن أوَّل الأفكار التي تظهر لدى المرأة هي أن ذلك الرجل يصبح ميتاً بنظرها، وبموته هذا تبدأ تنفتح كل قيودها، وسيُحَلُّ الرباط الذي ربطت نفسها به. إنها تحلم بموته لتبعد عنها المعاناة السوداء التي تعيشها، إذ إنها في هذه الحال لن يبقى لها سوى الحزن، وحزن الأرملة سيكون محتملاً، أحلامها في الليل ستكون مليئة بالتمنيات بلقائه مرة أخرى، إنها تتمنى ذلك على أن لا يهجرها ويتزوج بأخرى.

"– في كابوس مريع رأيت زوجي ميتاً في الحمام، لا أعرف ماذا

أصابني، هل هو ذهول أم خوف. كان ميتاً، لم أكن أنا التي قتلته، لكنني يجب أن أتخلص من الجثة، وليكن الأمر بعيداً عن البيت. لم أستطع حمله فقد كان ثقيلاً جداً، ولا أقدر على تركه هكذا، لذا قمت بتقطيعه إلى أجزاء، قطعت الرأس وأفرغته من المخ ووضعته في المرحاض وسحبت الماء إلى الأسفل وشطفته، ثم بعد ذلك أخذت الرأس الفارغ وذهبت به إلى البحر وملأته بالرمل ووضعته في كيس النفايات وأغرقته في البحر، أما بقية أجزاء الجسم فوضعتها في البراد وقمت برميها شيئاً فشيئا في سلة النفايات التي على الطريق!".

في الحقيقة إن الموت ليس هو ما تفكر فيه الزوجة. إن النساء اللائي حلمن بموت الرجل جميعهن ذكرن أهن لم يقتلنه بل وجدنه ميتاً في المخزن أو في الحديقة بين الأشجار أو خارج المترل، وتكون المرأة في الكابوس تخلصت من جثته، وقامت فقط بحفر حفرة ودفنته فيها. إن هذه الأحلام في الواقع تدل على أن أمنية الزوجة هي رغبتها في التحرر من التفكير بذلك الرجل الذي هجرها من دون أسباب، ذلك الرجل الذي تعتبره عملياً ميتاً، لذا وجب عليها تمزيق تلك القيود التي وضعتها لنفسها، لكنها لا تستطيع لأها تحتاج إلى طاقة وقوة كافية كي تفعل ذلك، والغضب كان قد أجهز على طاقتها كلها، لذا تحلم أحلاما عن الموت وهي طريقة ما لتحرير نفسها ومن أجل بناء حياة أو كيان جديد لها.

عندما يكون الانتقام والعمل عليه قائمين!

إن الانتقام عمل قبيح! أبشع أسلوب يتخذه المرء في الحياة ليُعالِج به أموره، ولكن هنا، وبالنسبة لهذه المرأة التي تُركت بهذه الطريقة اللاإنسانية، أحياناً يصبح الانتقام ضروريّاً لها، فبعد قضاء الزوجة سنوات طويلة في الأسر تكافأ بهذه الطريقة المهينة، يهجرها الزوج ويحط من مقامها وقدرها من أجل أخرى. يصبح انتقامها طريقاً للهروب من ذلك الشعور بالتحقير وأيضاً للخروج من الأسر الذي ربطت نفسها به. قد يختلف الانتقام من امرأة لأخرى لكن النتيجة واحدة والأسباب واحدة، فالانتقام يصبح لها كبصيص الأمل، كالثقب الصغير الذي تفتحه في ذلك السور العالي الذي وضع أمامها ولا تستطيع النظر وراءه. تتمنى الزوجة في انتقامها تحطيم ذلك السور والخروج منه لكنها مكبَّلة وخائفة، فالأبواب السِّرِّيَّة تحت الأسلاك الشائكة وخلفها، ولا تعرف أي مستقبل مجهول ينتظرها، وينبغي لها أن تنتزع بالقوة الأسلاك الشائكة، وأن تجد الطاقة والقدرة كي تتجاوز محنتها وتبدأ حياة جديدة، لكنها لا تستطيع، ولكي تنجح يجب عليها أولاً أن تُحرر نفسها من إدمانها أو اعتمادها على الشريك، وأن تقطع كل رباط أو قيد معه، وهذا ما يحدث على الأغلب عن طريق القيام بمختلف الأعمال العملية كالتنظيفات الشاملة للتخلص من أيِّ تعامل مع الزوج بعد الطلاق. إن أغلبية النساء تقول:

"- إن المرء لا يمكن على الإطلاق أن يلغي التعامل مع الرجل، كيف وهو يعيش على الدوام في ذاكرته؟ أنا واقفة أراوح عنده ولا أقدر أن

أنطلق خطوة واحدة إلى الأمام، كيف لي أن ألغي سلسلة كاملة من الذكريات بهذه البساطة؟!".

مثل هؤلاء النساء اللائي لا يزلن يحملن في ذاكرتهن ذكريات مع أزواجهن وتعيش الواحدة منهن على الذكريات، وتتذكر، وتعيد إلى ذهنها مراراً وتكراراً حياتها الماضية، هؤلاء نادراً ما تنتهي إحداهن وتخرج أو تتجاوز أزمتها، فهي لا يمكن أن تتوقف عن التفكير بالحياة السابقة مع الزوج ولا يمكنها أن تبني حياة أو مستقبلاً جديداً آخر.

"- كيف لي أن أبني حياة جديدة وأنا لا أزال أنام على سرير زواجنا القديم!؟".

من نتائج الأزمة التي تصل إليها المرأة المهجورة والتي يتأثر بها كثير من النساء شعورها بفقدان الثقة بنفسها وعدم إعطاء قيمة واحترام لذاتها، مثلاً:

-أصبحت عجوزاً كبيرة!

- رُكنت! ورمى بي في سلة المهملات!

-أشعر بأنني محتقرة من قبل أعز شخص لي!

إن هذه المشاعر تنتاب المرأة مراراً وتكراراً، وقد سمعتها شخصياً على لسان كثير من النساء في محادثاتي معهن. وفي قمة هذه الأفكار تراود المرأة أفكار الموت ويكون حاضراً في أفكارها بصورة قوية وتعتبره الخيار الوحيد كي يخلصها من ذلك اليأس والألم. إن تفكير المرأة بالموت في هذا الحال يكون هاماً بالنسبة لها لأنه الطريق الذي يجعلها تُعادل أو تُعيد

التوازن بينها وبين ذاتها، بين الشعور بأنها مرفوضة ومُبعدَة عن حياتها السابقة وبين ذاتها التي تشعر بأنها ممزقة ومقهورة.

إذا أرادت المرأة أن تُعيد بناء نفسها أو ترفع من قيمة ذاتها فقد تقوم بالتقليل من قيمة زوجها، "محاولة منها للانتقام" عبر كشف نقاط ضعفه، وحكايات النساء مليئة بهذه القصص.

بدأت إحدى الزوجات بالكشف عن نقاط ضعف زوجها للأصدقاء والمعارف.

إن الزوج الذي كان يعيش مع زوجته وكان ذات يوم قد نَشَلَ شيئاً من المحال أمامها تكون لديه الثقة الكاملة بأن زوجته ستلتزم الصمت ولن تخبر أحداً بذلك أبداً، ولكن عندما تركها وانفصلا عن بعضهما بعضاً بدأت بالحديث عن عاداته السيئة للآخرين.

"- عندما نتسوق من المحال كان يضع رأس الثوم دائماً في جيبه، كي لا يدفع ثمنه!".

هنا وعندما تبدأ المرأة بوضع نفسها في مكان المرأة الفاضحة لأسرار زوجها تبدأ تهجر إخلاصها ووفاءها له وكأنها تخونه أو تغدر به، وتدع الآخرين يرون عيوبه، الخائن، الغادر، وذلك للسخرية منه وتسخيفه وتقليل قيمته وإضحاك الناس منه، هكذا كما تراه هي نفسها وتشعر بأنه قد سقط من نظرها.

"بنغت" لديه شركة خاصة، وكانت له سمعة اجتماعية عالية ومرتبة قوية أمام الآخرين، زوجته "بريتا" كانت تعمل معه. حضرت فتاة متدربة

شابة تعمل معهم. وضعت الزوجة مباشرة فاصلاً بين الفتاة وزوجها، كي لا تنشأ علاقة بينهما، وضعت كرسيَّ الزوج مواجهاً للحائط بحيث لا يستطيع النظر إلى تلك المخلوقة الجديدة، لكن، ومع ذلك، صارت علاقة بينهما! وتطورت الأمور إلى أن عرفت الزوجة، فطالبته بأن يتركها، أجابها الزوج بأن عليه أن يتريث قليلاً في اتخاذ قرار كهذا.

ثم بعد ذلك أقنعها بأنه بالتأكيد سيتوصل إلى نتيجة منطقية معينة ويتخذ قراره بنفسه، وطالب بنغت زوجته بريتا بأن تعطيه مدة للتفكير، تلك الفترة التي تُعطى في المحاكم قبل وقوع الطلاق.

شعرت بريتا بإهانة كبيرة وأن مشاعرها جُرحت، وبعد بضعة أيام من التفكير طلبت بريتا من سيارة نقل الأثاث أن تنقل سرير زواجهما الكبير إلى استعلامات الشركة، وفعلاً قامت سيارة النقل بنقل السرير إلى الشركة التي يعمل بها زوجها. وهكذا وقف السرير في مدخل الشركة أمام الجميع، وياله من منظر! بنغت أدرك الرسالة التي مفادها بأن زوجته تُعلن الطلاق فصمت وشعر بإهانة كبيرة.

إن إجراءات كهذه صريحة ومباشرة، كالتي اتخذتها المرأة لترد بها على إهانة زوجها، تعمل على عدة مستويات: الأول هو أن الزوج سيشعر بالإهانة أيضاً والتحقير، وبهذا تكون الزوجة ردت عليه بنفس الإهانة التي عاملها بها، وعاملته بالمثل، وهذا يخلق عندها إحساساً بالتعادل، وهو ما يجعلها تشعر بالتوازن بينها وبين ذاتها. الشيء الثاني هو أن بريتا هي التي وضعت حداً للعلاقة دون أن تنتظر قراره بإنهاء العلاقة. والشيء الآخر

هو أنه كان في السابق زوجاً وفياً لها، وكانت هي أيضاً مرتبطة معه بعلاقة مبنية على الإخلاص والوفاء، ذلك الوفاء الذي كانت حريصة عليه لتحمي به عائلتها ونفسها من أي كسر، لكن الآن انكسر ذلك الوفاء وذهب ذلك الإخلاص مع الريح، وهجرها الزوج إلى امرأة أخرى، ففضحت الزوجة ألاعيبه وكشفت حماقاته للآخرين، فعندما أرسلت بريتا بالسرير إلى الشركة طالبت الزوج باتخاذ إجراء صارم لإيقاف ذلك الزواج.

وبانتقامها هذا أثبتت بريتا لنفسها أنها قوية وعزَّزت ثقتها بنفسها، فإن هذا سيساعدها كثيراً في الشفاء من تلك العلاقة.

هناك عدد كبير من النساء لديهن خيال واسع كهذا للانتقام بعدة أشكال غير متوقعة وغير واقعية.

هناك خمس نساء تحدثن عن كيفية محاولتهن إفشال وتخريب علاقة زواج بين أزواجهن وحبيباتهم الجديدات.

تحدثت "هانا "عن أن زوجها تعرف في السنوات الأربع الأخيرة من زواجهما على عدة نساء، وعندما بدأت إحداهن تُثير اهتمامه -أو لنقل أعجبته- أستأجر لها شقة للقاءاتهما السِّرِّيَّة، وهو ما أدى إلى طلب الطلاق من زوجته الجديدة مرة أخرى.

"- كم عانيت! لكن بعد أن فشل زواجه، الآن بدأت تدرك زوجته الجديدة كيف تكون مشاعر المرأة عندما يهجرها زوجها مع طفلها الصغير، أنا لا أرغب في أن يعود إليَّ، لكنني مسرورة بالحال الذي وصل

إليه، مطلق ووحيد وزواج فاشل!" -قالت هانا.

امرأتان أرسلتا ببرهانين للزوجة الجديدة على خيانة زوجها لها.

وأخرى قطعت على الحبيبة الزواج بزوجها، بعد أن اكتشفت الزوجة خيانة زوجها لها، وذلك في أثناء عثورها على هدية قد اشتراها لها في العيد، كان قد خبأها بمكان سري، لكن الزوجة كانت تعرف زوجها جيداً، عندما عثرت على الهدية ودون أن تعبث بها فتحتها بشكل غير محسوس، وجدت داخلها قميص نوم مصنوعاً من الحرير الغالي، أمسكت بالقميص وقصقصته، وأتلفت الملابس الداخلية بطريقة ذكية أيضاً كي لا يمكن استعمالها أبداً، ثم بعد ذلك أعادتها مرة أخرى إلى نفس العلبة وأغلقت العلبة بإتقان دون أن يشعر أحد.

إن هؤلاء النساء الخمس انتقمن جميعاً من المرأة الثانية غريزيّاً، وذلك بقصد إيذائها.

- أردت أن أُبين لها أنها ليست أفضل منِّي!

قالت ذلك المرأة صاحبة المقص التي بمساعدة المقص بعثت بتحياتها إلى تلك الحبيبة، لكن الحبيبة بعد أن شعرت بالإهانة جاءت إلى بيت الزوجة تسب وتلعن، ثم صرخت في وجهها:

- لماذا لا تتركي زوجك يعيش بهدوء في حياته!

وهكذا حررت الزوجة زوجها من زواج ثان مؤكد!

لقد أظهرت التجارب أن المرأة المهجورة، بعد أن يتركها زوجها من

أجل امرأة أخرى، غالباً ما تشعر بأنها قد أصبحت في موقف ضعيف، لكن هذا غير صحيح، فالثأر الصغير الذي تحدثنا عنه قبل قليل يُبين لنا أن أساس الحقيقة هو أن المرأة لن تكون ضعيفة. ولتجعلها جميع النساء قاعدة لتطور أفكارهن ولتثأر من أجل ظهور الحقيقة قالت إحدى النساء المهجورات عن غريمتها:

– هذا لا يعني أن المرأة الجديدة مخادعة أو غشاشة، لا!

– أنا لا أعتقد أن زوجته الجديدة تعرف بأن زوجي لا يزال على علاقة بي، فقد كان زوجي أكبر كذَّاب، وكان يكذب عليها مثلما يكذب عليَّ أنا. أنا أعتبر زوجته الجديدة ضحية أيضاً!

إن هؤلاء النساء اللائي يعتبرن زوجة الرجل الجديدة ضحية زوجها أيضاً لم يستطعن الثأر منهن.

انتقام ـ العين بالعين!

إن الرجل الذي تزوج بامرأة وعاش معها سنوات طويلة قد تصبح تلك المرأة أكبر عدو له في حياته، فهي تعرف كل شيء عنه، تعرف أين تكمن نقاط ضعفه، وتعرف كيف تستطيع استفزازه وتفهم كل حالاته وأوضاعه المختلفة. من خلال تلك المعرفة لتفاصيل حياة الزوج يمكن للزوجة أن تختار بغريزتها السلاح الذي تستطيع استعماله لتصل به إلى الهدف الذي تريده.

–تذوَّقْ قليلاً ممّا أذقتني!

-لا تعاقبني وتدوس على قلبي مرَّة أخرى!

إنها عبارات قيلت على لسان "ميديا" في مسرحية يوربيدس، وهي أيضاً تقال على لسان نساء اليوم المُهانات. إذا أدار رجل وجهه عن الزوجة التي أحبته بعمق وطالب بالطلاق ونهاية العلاقة ورحل عنها، فقد تواجهه بالسلاح والمعدات والدبابات كي لا يتم هذا الفراق. "مالين" و"كارولين" كانتا أكبر مثال على تلك المواجهة.

أخذ "پو" زوج "مالين" كل شيء وجردها حتى من ملابسها، وفجأة أصبحت مالين وحيدة مع أطفالها، بلا نقود، بلا مأوى، وهي بالأساس كانت لا تعمل وليس لديها خبرة بأي شيء وتجهل تماماً ما حقوقها ولا تعرف القوانين التي في وضعها هذا.

كانت مالين على الدوام تثق بزوجها، ومن أجل تحسين وضعهما الاقتصادي كانت تعتمد عليه بتدبير جميع الأمور العائلية، وتؤمن بأن لديه القدرة على تقييم الأوضاع والأمور أفضل منها، لهذا فهو الذي يُدير كل شيء، وهي في المقابل لم تتخذ أيَّ إجراء تجاه أيِّ شيء معين، وليس لديها فكرة بأنه سيغدر بها يوماً، ولكن بعد أن رمى بها پو فقدت الثقة فيه تماماً، ولأول مرة في حياتها ترفض التعاون معه، وقررت مع نفسها أن تتصارع معه من أجل استرداد حقوقها وحقوق أطفالها، فأمسكت بجميع الذخائر والعتاد، وجمعت جميع أوراقهما وعملت نسخاً لجميع الأوراق المهمة التي تحتاج إليها في قضيتها وذهبت بها إلى محامٍ ماهر وجرجرت زوجها إلى

المحاكم لتحقيق مطالبها والالتزام بها.

"–لن أدعه يذهب بهذه البساطة دون أن يدفع ثمن ذلك الفراق! هل نريد حريتك؟ تفضل خذها، لكن ادفع الثمن أولاً!".

كان بو هو الذي يتحكم بالدخل المادي والاقتصادي في البيت، وكان يرغب باستمرار السيطرة على كل المال حتى بعد الطلاق، وكان بطالب مالين ويرغمها على حلولٍ بسيطة لترضى بها وتصمت، كأن بستغل أكثر ممتلكاته وأمواله لصالحه ويحاول أن يدفع لطليقته ولأطفالها الشيء اليسير، لكن مالين وقفت وجهاً لوجه ضد زوجها ورفضت أيَّ اقتراح منه وطالبت المحامي بأن يقوم بالإجراءات القانونية، وبهذا أجبرته على دفع النفقة لأطفالها ودفع إيجار السكن لهم وبالصورة القانونية، وظهرت بعد ذلك كفاءة مالين وجدارتها من جديد، وأحست بانتصار مريح، أما عن أتعاب المحامي التي وصلت إلى مبلغ كبير فقالت مالين:

–كل ذلك غير مهم أمام الفوز الذي شعرت به!

وهكذا انتقمت مالين من هجران زوجها لها.

أما" كارولين" فقد انتقمت من زوجها الذي تركها، وذلك بالكشف عن أخطاء كان قد ارتكبها في عمله. لقد سمح زوج كارولين لحبيبته الجديدة بأن تحصل على جهاز كومبيوتر تابع للدائرة التي يعملان بها، وبالمصادفة وقعت في يد الزوجة ورقة من الحبيبة إلى زوجها تشكره على الكومبيوتر وأنها تعمل كل يوم وتتمرن عليه. كارولين نسخت الرسالة وأرسلتها إلى المسؤول في الدائرة التي يعمل بها الزوج وحبيبته، وذلك

كي تقول لهم:

-انظروا إلى الخائن، الكذاب، المخادع، السارق! هذا ما كان يفعله بي أنا دائماً، لكن الآن لم أعد أسكت على أفعاله، لقد أصبح الآن أكبر عدو لي!.

انتقام هؤلاء النساء يشبه انتقام "ميديا" لكن مع الفارق في اختلاف طرق الانتقام، إلا أنها تعطي نفس مشاعر الثأر التي كانت تشعر بها "ميديا" عند انتقامها.

«ميديا :

ضعيفة أم جبانة . لا أسمح لأحد

بمناداتي هكذا! هناك في الأعماق

أُعاني بصمت . كلا لن يسمع أحد .

أنا في معركة أخرى . كل صرخات

خوف الأعداء ومواساة الأصدقاء

تأتيني!»

«من ميديا»

سألت جميع النساء اللاتي انتقمن من أزواجهن، هل أنتن نادمات على ما قمتن به من انتقام؟ جميعهن أجبن:

-كلا! أنا لم أندم يوماً أبداً، إن الانتقام كان في حينه كالدواء لجروحي، مجرد التفكير به جعلني أخرج من ذلك الطوق الذي وضعته

حول نفسي!!

-وسط جميع أحزاني وكل ذلك الأسى والمرارة التي وضعني فيها، استطعت أن أشعر بأن الانتقام خلق لي تصفية حساب، فعندما شعرت بلحظات النصر أحسست أنه عاد إليّ التوازن داخل نفسي!

«أمان:

إنها في صدمة مريعة
مخيفة للغاية! وهذا ما
جعلها تسير بطريقة عدوانية،
ضد نفسها، لن ينجو من
ذلك بسهولة!»

«من ميديا»

نصائح من النساء المهجورات!

النصائح هنا تتعلق بكيفية نجاح المرأة في التغلب على وضعها الصعب وكيفية استطاعتها أن تتجنب تدريجياً الوقوع بحال أسوأ. إن جميع النساء تحدثن عن مشاعر الوحدة وقسوتها المفاجئة التي تصاب بها عندما تُهجر، وأغلب النساء لم يكن لديهن من يلجأن إليه لطلب المساعدة أو النصيحة منه، لذا نجدهنَّ هنا حريصات على نقل تجارهنَّ إلى الأخريات، في حين كن هن أنفسهنَّ يحلمن بمن يرشدهن حينها أو يعطيهنَّ حتى مشورة بسيطة، لذا تعتبر هذه النصائح عبقرية تماماً، لأنها نتاج تجربة حية عاشتها

كل واحدة منهنَّ بكل لحظة من لحظاهّا، وجميعهن كن يتمنين لو أن أحداً ما قد أرشدهن إلى طريق ما أو إلى تصرف ما يهدئهنَّ. إنها نصائح تختلف من حالة لأخرى، فعلى كل قارئة أن تختار بنفسها النصيحة التي تتناسب مع حالتها أو وضعها، كما أنها إرشـادات تُعـد كالهدايـة إلى طريـق الصواب، والجميع متفق حولها بصورة كبيرة.

اطلبي المساعدة والعون ، وبالمقابل ساعدي نفسك!

إن النصيحة المعتادة هي: اطلبي العون ولكن في المقابل أعيني نفسك أيضاً. أن تكون المرأة مهجورة، هذا يرتبط لـديها بالمشـاعر السـلبية، فالكثير من النساء يشعرن بالعار والخزي مـن أن أزواجهـن تركـوهنَّ وتزوجوا بأخريات، فتنسحب المهجورات جانباً ويعزلن أنفسـهن عـن الآخرين ولا يتواصلن معهم. النصيحة هنا تأتي لتشـجيع تلـك المـرأة المهجورة على البحث عن مختلف المساعدات وفي أي وقت ترغب وذلك للخروج من وحدهّا:

- اطلبي المساعدات القانونية، لا تشتركي مع زوجك بنفس المحـامي، لا هتمي للنقود، وكّلي محامي طلاقات ممتازاً وادفعي له، لا تكـتبي لزوجك شيئاً على الورق دون الرجـوع إلى استشـارة المحـامي، واطلبي من المحامي أن يوضح لك كل شيء لا تعرفينه عن القانون.
- اطلبي المساعدة من صديقة لديها تجربة أو من طبيـب نفسـي. إن المرأة التي تعيش هذه الأزمة دون مساعدة أحد يكون من الصـعب

عليها التخلص منها وحدها، وأيضاً تستطع الحصول على المساعدة عن طريق الإنترنت.

- اطلبي المساعدة من مديرك أو إحدى زميلاتك في العمل، تكلمي بشكل مفتوح. إذا انفتحت لهم تستطيعين الحصول على مساعداتهم. احكِ لهم عما تشعرين به أو ما تمرين به من أزمة وأي الصعوبات تعيشين. عندما يعرفون أن لديك مشاكل قد يُسهلون عليك أو يخففون قليلاً عنك عبء مسؤولياتك في العمل.
- احكي للأهل، للأقارب، للصديقات، للجيران، عن وضعك، ربما تحصلين على مساعدة في احتياجاتك اليومية.
- لا تحاولي أن تتحاذقي! يجب أن تعترفي بأنك الآن ضعيفة ولا تستطيعين عمل أيِّ شيء بنفسك، فاطلبي المساعدة.
- لا تثقي بمساعدة زوجك، انسي أنه كان مخلصا لك، انتهى ذلك الوقت. لدى جميع النساء تجربة بالوثوق بأزواجهن مرة أخرى لكنهن دفعن الثمن غالياً بعد ذلك.

نصائح عندما يكون المرء حزيناً أو مضطرباً!

- ينبغي للمرء التعامل بحذر مع الكحول! لا تفرط في الشراب وتستعمل المشكلة عذراً وتجلس وحيداً لتدخل بعدها في مشكلة أخرى وهي إدمان الكحول. إذا شعرت بأنك حزين اتصل بأحد الأصدقاء وتحدث إليه. لا تجلس في البيت وحيداً، اخرج سريعاً

وتمشَّ، أو قم بعمل في البيت، نظِّفِ الثلاجة، اذهب إلى السينما، أعمل أيَّ شيء يُحوِّل انتباهك أو يهديك للتفكير في شيء آخر غير الأزمة.

- على المرء أن يوافق ويقبل بمشاعره! لا تخجل من مشاعرك وما تشعر به، لا تحمل غضبك داخل نفسك، من الخطر ابتلاع الغضب وحبسه داخل النفس. أنت على حق قد ترغب في أن تسب أو تلعن، اعط منفذا للتنفيس عن غضبك الذي كان مكتوما سنوات طويلة داخل النفس، والآن آن الأوان ليخرج كل ذلك.

-عشت معه أربع سنوات فقط، إنها مدة ليست بطويلة كي أحزن عليه، لكنني مع ذلك حزينة وأحتاج أيضاً إلى النوم تحت غطائي وحدي وأبكي!.

لا تشعري بالذنب لأن زوجك هجرك! لا تبحثي عن غلط داخل نفسك!

-لا أحد يُحبُّني!

-أنا فاشلة!

-أتمنى الآن الموت! أفكر أن أرمي بنفسي تحت عجلات سيارة سريعة لأموت وأخلص من هذا العذاب!

بعد أن يخرج المرء من تلك الأفكار الهدَّامة والمهلكة للروح تنصح النساء المرأة المهجورة -تلك التي فقدت بين ليلة وضحاها الثقة بنفسها

وتشعر بأن لا قيمة لها- بأن تتبع هذه النصائح كي تعيد إحساسها واحترامها لذاتها وتشعر بقيمة قدرها:

-لا تشعري بالخجل من نفسك أبداً! ولا تُصدقي أحداً حتى نفسك إن قالت لك إنك عديمة الفائدة، لا قدر لك ولا قيمة. أنت مشوشة فقط وهذه مرحلة وستنتهي!

في تلك المرحلة من الاضطراب والارتباك وشعور المرء بأنه قد وصل إلى الحضيض يكون من الصعوبة بمكان أن يفرق بين الصحيح والخطأ، وقد يقوم بأفعال يندم عليها فيما بعد. بعض النساء تُحذر وتقول:

-لا تُلحِقي الأذى بنفسك أو بأطفالك! لا تقومي بأيِّ عمل غير قانونيّ!

جاءت هذه النصيحة من هاتيك النساء عن خبرة حقيقية، فقد برهنت تجربتهن على أن المرأة في تلك الفترة ليس لديها القدرة على التمييز، وقد تفكر بالموت وتشعر بأنه سيكون أفضل لها بكثير، فتقوم بتصرفات غير مُتَّزنة وتؤذي نفسها. قالت إحدى النساء إنها قادت سيارتها من المطعم إلى البيت وهي بحالة سكر شديد!

"-كنت قد تناولت بعض النبيذ في مطعم وحدي، ثم بعد ذلك قررت العودة إلى البيت، كان الوقت قد تأخر، وكنت حزينة جداً وقلت لنفسي: أوه لن يحدث لي أسوأ مما أنا عليه الآن. وقدت سيارتي بأسرع ما يمكن ووصلت إلى البيت، ولكن عندما استيقظت في صباح اليوم التالي أدركت خطورة الشيء الذي فعلته، لكن حمداً لله انتهى الأمر على خير

ولم يحدث لي مكروه، وإلا فإن مخاطرتي تلك ربما سبَّبت حادثاً خطـــيراً لي أو ربما صدمت شخصاً ومات!".

تحدثت امرأة أخرى عن كيفية ملء الغضب والحنق قلبها، وكيـــف أنها أمسكت بحجر كبير ووقفت أمام سيارة الزوجة الجديدة وأرادت أن تُحطِّم جميع زجاجها لكنها تماسكت وتراجعت في اللحظة الأخيرة:

"- لقد فكَّرت للحظات بأن زوجي سيُلقي اللَّوم مباشرة عليَّ أنـــا، ويقدِّم فوراً بلاغاً ضدي في الشرطة، وأنا لا أريد أن أعطيه فرصة كهذه كي يشمت بي أكثر!".

-من الأحسن لك أن تقومي بقص أربطة عنق زوجك أفضل من أن تقومي بتكسير سيارته أو سيارة زوجته! قالت إحدى النساء.

-هل ترغبين في تلقين زوجك وزوجته الجديدة درساً في الخفاء، إذن حظاً موفقاً وقومي بذلك! كنت قد شعرت بسعادة لا توصـــف عنـــدما قطعت ملابس زوجي، ولم أندم على ذلك أبداً! وبهذا تكونين قد قمـــت بتقديم تحية ترحيب للمرأة الجديدة!

جميل أن يكون هناك صديق يتسع صدره ليستمع إلى كلامك الحـــاد والمر في ساعة الغضب، وهكذا تستطيعين أن تفرغي كل ما تشعرين بـــه من مرارة وألم:

-أتمنى أن يموت!

سيتفهم الصديق كلامك هذا القادم كله بسبب الأزمة التي تمرين بها.

ملخصٌ مختصرٌ لمرحلة ردِّ الفعل!

مرحلة ردِّ الفعل تتميَّز بانفجار المشاعر واندفاعها بصورة قويَّة.

- يظهر نوعان من المشاعر: الأول متأثر منفعل جداً، والثاني يقاوم المشاعر ويتعارض معها، أي تكون العواطف فيه مضطربة، ويعيش المرء في تلك المرحلة في حالة من التقلب كل ثانية تنقلب مشاعره إلى حالة ما.
- يفقد المرء قيمة ذاته، ويشعر بأنه تافه لا قيمة له.
- طاقته تنضب ولا يعود قادراً على عمل أيِّ شيء.
- عدم السيطرة على دوافع وبواعث الغضب التي تنتابه.
- تصرفات الغضب تكون مرتبطة بتصرفات الزوج الراسخة في الذاكرة.
- الكلمات التي تقال ساعة الغضب عادة ما تكون سريعة النسيان.
- يمكن استغلال طاقة الغضب واستخدامها لخلق حياة جديدة.
- الحب والغضب يكونان من أقوى المشاعر في المنطقة الحميمة.
- إن الذين يعيشون علاقة قرب شديدة، ثم فجأة يصابون بخذلان كبير يجتاحهم كره عميق لهؤلاء الأشخاص لا ينتهي بسهولة.
- العنف، المشاعر السلبية تكون طبيعية بشكل عام، وذلك لأنها قادمة من الهجران.

«جاسون:

ميديا! أنا أُحذِّرك من كلامك

هذا، لم أوبخك، أو ألومك! أعرف

أن كل امرأة تُصبح غاضبة إذا اتخذ

الرجل له من خلف ظهرها امرأة

أخرى!".

«من ميديا»

مرحلة بدء التعامل مع الأزمة!

«ميديا :
أوه . يا رب . لماذا
حصل كل هذا!»
«من ميديا»

بعد الصدمة الأولى وجحيم انفجار الغضب وانهيار المشاعر والأفكار المليئة بالانتقام والثأر، ومن كثرة البكاء والسهر الطويل والتفكير العميق بالأشياء التي حصلت، يصل المرء إلى حد الإرهاق والتعب، ثم يصبح مجهداً لا يرغب في عمل شيء إلا التخلص فقط ووضع نهاية لهذا الكابوس المريع الذي حصل، فيحاول أن يحرر نفسه من تلك المشاعر الثائرة التي تعصف به بقوة، وهنا تبدأ المشاعر تستعيد توازنها وسيطرتها مرة أخرى، عندها يبدأ المرء بالبحث عن الأسباب ويسأل: – لماذا تغيرت الحياة هكذا؟! وتظهر أسئلة أخرى في الأفق:

– كيف سأخرج من هذا المأزق؟

– كيف يمكنني مواصلة حياتي هكذا؟

– ما الذنب الذي اقترفته؟!

إن الأسئلة المزعجة لمرحلة بدء التعامل مع الأزمة ربما تستمر لفترة

طويلة وتصبح كالنار الأبدية التي لا تطفأ، ما إن يطفأ سؤال حتى يشتعل سؤال آخر، ثم يطفأ وتعود لتشتعل الأسئلة من جديد.

إن المعاملة المهينة توقظ لدى الذاكرة ذلك الهجران وتذكرها دائماً بأنها كانت تعيش خدعة كبيرة، وأنها قد نُصب عليها فتبدأ تُدرك أنها الخاسرة الوحيدة مع ذلك الشريك الذي كانت قد وضعت كل ثقتها فيه، ثم بعد ذلك تعود وتتذكر الأحداث وتعيشها من جديد، وتبدأ بالبحث عن أجوبة لأسئلتها العديدة:

- كيف أمكن للأمور أنْ تصل إلى هذا الحد؟
- ماذا ينبغي لي أن أفعل الآن؟

النجاة!

لدينا نحن البشر غريزة حب البقاء التي تكون مُبيَّتة بالفِطرة في دواخلنا، فعندما يجد الإنسان نفسه في خطر ما تظهر تلك الغريزة بقوة وتحاول الدفاع عنه وتخلصه من ذلك الخطر الذي يهددها بالزوال.

لقد ساعدت هذه الغريزة الكثير من الناس ممن تعرضوا لحالات خطرة وجعلتهم يتمسكون بالحياة والنجاة بها في النهاية. هناك شهادات ووقائع حقيقية تثبت ذلك، ليس أقل من هؤلاء الذين نجو من معسكرات الاعتقال أو هؤلاء الذين عانوا وتعذبوا حتى الموت في الغواصة الروسية التي غرقت في عرض البحر، وهناك الفيلم الأمريكي "**Alaiv**" الذي رأيته قبل فترة، خير دلالة واضحة على تلك الشهادة التي أشير إليها.

إن فيلم "Alaiv" مقتبس عن قصة حقيقية تتحدث عــن ســقوط طائرة في مكان منقطع عن العالم، يموت كثيرون منهم، لكن الذين نجــو بحياتهم استطاعوا أن يعيشوا لمدة عشرة أسابيع تحت ظروف قاسية جداً في مناطق جبال ثلجية، لا حياة ولا شيء غير الثلج والبرد، إلا أنهم تمسكوا وبقوا على قيد الحياة إلى أن وصلتهم فرق الإنقاذ.

إن حاجة البشر إلى رعاية الآخرين والاعتناء بهم هي نفســها تعــود وتنقلب عليهم عندما يكونون بحاجة إلى ذلك. وهنا يقــف الاهتمــام في المراهنة على حياتنا الخاصة، فعندما نكون قادرين على أن نجابــه الخطــر الذي يهدد حياتنا، وهذه من حسنات البشر، تخرج هذه الطاقة بقوة من داخلنا وتولي رعايتها الكاملة للنفس، وتعتني بكل جزء منها. ويُطلَق على هذه الطاقة مصطلح: "قوة دفاع النفس الخاصة". تظهر هذه القوة بصورة هائلة عندما نكون في أمس الحاجة إليها، ولا يمكن أن نتصور ما مــدى المساعدة الكبيرة التي تقدمها للدفاع عن النفس، تحضر وتقوم بالدفاع بل وتُصارع من أجل بقائنا على قيد الحياة، ولا تسمح لأيِّ خطر بأن يؤذيها أو يُهدِّدها.

إن شعور النساء المهجورات بالخطر هو نفس شعور الخطر والخوف لدى هؤلاء الذين نجوا من سقوط الطائرة وإطلاقهم لجهاز إنــذار قــوة الدفاع عن النفس وتحرير القوة من داخل النفس للدفاع عنها، وذلــك لتبدأ بالعمل تدريجياً كي تعيد كل شيء إلى وضعه السابق.

"– إنها ليست مسألة سهلة! حياتي أنا في خطر ويجب أن أتدبر أمرها!".

الهدف من علاج الأزمة!

عندما تنفجر مشاعر الغضب تستهلك الكثير من طاقة الإنسان، وتستهلك أيضاً زمنه وقوته، فتسرق الأيام وربما الشهور، ودون أن يعي يصبح مشلولاً عاجزاً لا يستطيع فعل شيء. تصبح طاقته ناضبة ومنهارة بحاجة إلى ترميمها وإعادة بنائها مرة أخرى.

إن من بين الأهداف التي يهدف إليها العلاج هنا هو تحرير الطاقة والقضاء على تصرفات الغضب الهدامة، وقد يحول طاقة الكره والبكاء إلى أشياء إيجابية. ويعمل العلاج أيضاً على تحرير الطاقة من داخل النفس ويعيد إليها النشاط ويُقوِّي عزمها وقدرتها على مواصلة الحياة مرة أخرى.

ومن أهم أهداف العلاج الأخرى أيضاً هو أنه يقوم بإعادة التوازن العاطفي إلى النفس، ويعيدها إلى الوضع الذي كانت عليه، ويُعيد جميع النظام إلى نصابه. تبدأ الذاكرة باستعادة ذكرياته واللحظات السعيدة والتعسة وكل شيء يعاد إلى الأذهان بوضوح، ما يؤدي إلى خلق أو ظهور مشاعر جديدة من بينها يبدأ المرء يفهم كيف حدثت تلك الأحداث، وماذا كان رد فعلها الخاص.

إن العلاج قد يساعد الشخص المصاب بالصدمة في أن يتسامح

ويتصالح مع ذاته، وهذا قد يبدو عجيباً على المرأة المهجورة لأنها كانت تشعر بالذنب من شيء لا ذنب لها به، وهذا ما تحتاج إلى معرفته بالضبط، وستدرك ذلك وتعيه بنفسها، وأخيراً تستطيع أن ترفع عينها وتبدأ النظر في وجوه الآخرين مرة أخرى، وذلك لأن شعورها بالخجل كان قد أبعدها عن التواصل مع الناس الآخرين، لكن بعد مراجعتها للأمور وفهمها ومقدرتها على استيعاب الأزمة بوعي تعود إليها الابتسامة وتبدأ في الخروج لتختلط بالآخرين مرة أخرى.

علاج الغضب!

إن أساس الغضب هو الشعور بسوء الفهم. هذا ما كتبته الكاتبة السويدية "كارول تافريس" في كتابها الذي بعنوان "أساس الغضب سوء فهم". الكتاب عبارة عن بحث تحليليٍّ عن عدد كبير من المشاعر الأساسية التي تؤثر على سير حياتنا. كتبت "تافريس" تصف طاقة الغضب الإيجابية وكيف يمكن لها أن تقودنا إلى تغيير نفوس البشر، وقدمت عرضاً أيضاً عن كيف أن الغضب يستحوذ على تلفيقات خرافية بناها المجتمع لا تساعد على ظهور نتائج البحث العلمي. وقد ساهم العلاج النفسي أو الجسدي كثيراً على دحض هذه الخرافات.

سأشرح بشكل مختصر النتائج الرئيسة التي توصلت إليها "كارول تافريس" في كتابها الذي استنتجتُ منه ما يشكل محاولة للإجابة عن هذه الأسئلة:

-كيف لي أن أتعامل أو أعالج ذلك الغضب الضارَّ الذي قد يجلب الخطر إلى حياتي؟

-كيف لي أن أمنع أو أحول دون أن يصبح الغضب دائماً في حياتي؟

-كيف أستطيع أن أستخدم طاقة الغضب الآن وأحولها إلى طاقة إيجابية، وأتغير؟

ثلاث نقاط عبَّرت فيها عن مفهوم الغضب المبهم لدى الآخرين!

أخذت "كارول تافريس" ثلاثة بيانات قوية حول الغضب يفتقر الناس إلى التعامل بها وترغب في ترسيخها على أرض الواقع.

- إذا كان المرء في حالة من الغضب والعصبية الدائمة فينبغي له أن يُخرج كل ذلك الغضب من داخله.
- يخرج الغضب عن طريق الحديث عن أسبابه، وعندما يفهم الأسباب تتوقف العصبية وينتهي الغضب، وإذا لم تذهب فعلى الأقل سيخف عبؤها وتصبح نوباته أقل.
- حين يعيش المرء حياته بعصبية وغضب يُصاب نظام جهازه العصبيِّ باضطراب وظيفيٍّ يؤثر على الأعصاب فيصبح مجهداً نفسياً، وهو ما يؤدي إلى أمراض عُصابية أخرى.

لا شيء من هذه الادعاءات الثلاثة ساعد في نتائج البحث.

فنحن لا يمكننا أن نقلل من عدوانيتنا إذا كان يكمن في داخلنا غضب، على العكس ستزداد عدوانيتنا وتتصاعد ثورات الغضب فينا، ما

دامت آثار الغضب باقية في تفكيرنا فنجده يعاود الظهـور مـرة تلـو الأخرى ويزداد ولا ينتهي من دواخلنا أبداً، بل إنه في كل مرة يتعمَّـق أكثر ويظل المرء يعاني من ثورات الغضب أكثر وأكثر.

إن الغضب لا ينتهي أيضاً من خلال الحـديث مـع شـخص واع ومدرك، لكن إذا تحدث المرء أو تناقش مع صديق أو طبيب نفسي يمكنه أن يفهم أو يكشف عن أسباب غضبه، ومعرفة أسباب الغضب لا تعـني أن المرء سينتهي أو يتوقف عن العصبية والغضب.

تحدثت أغنِس مراراً وتكراراً عن الكيفية التي دفعها بها زوجها خارج السيارة عندما أرادت أن تمنعه ذات يوم من الذهاب إلى زوجته الجديدة. كانت تعرف جيداً لماذا هي غاضبة من زوجها، وقد ظل غضبها يعـذبها سنوات عديدة. تقول أغنس:

-كنت أعرف جيداً لماذا أنا غاضبة منه، لأنه عندما دفعني إلى خارج السيارة كان قد عرَّض حياتي للخطر. كان يمكن أن أموت بسبب ذلـك وكل ذلك من أجل حبيبته الجديدة. لقد تركني في الشارع وقاد سـيارته سريعاً ولم يلتفت حتى صوبي، كيف لي أن أنتهي من غضبي علـى بشـر كهذا؟

عندما حملت أغنس أحداث تلك القصة المهينة في داخلها، سنة بعـد أخرى، انطبعت في ذاكرتها، وتمكن الغضب منها وتعمق فيها، وهو مـا أثر على أعصابها فأصبحت مشاعرها متوترة دائماً.

كيف نحوّل طاقة الغضب إلى طاقة إيجابية؟

للغضب طاقة قوية، من بين الأشياء التي نهدف إليها هو تحويل هذه الطاقة إلى تغيُّر في شيء ما.

إن طاقة غضب المرء لن تتحوَّل إلى طاقة إيجابيَّة والمرء واقف يصرخ بشكل مستمر ودائم. لن يتغير شيء عندما يكون المرء واقفاً وقابضاً على راحة يده، ويحدق في الآخرين بعين غاضبة، يسب ويلعن مغتاظاً، بل ينبغي للمرء أن يتعلم كيف يستغل طاقة غضبه بشكل إيجابي ويغتنمها ويصل إلى التغيير الذي يتمناه. ومن أجل الوصول إلى ذلك ينبغي أن ينفذ الشروط الخمسة التي تحدثت عنها "كارول تافريس" والتي توصل المرء إلى نتيجة فعالة وتحول طاقة غضبه إلى طاقة إيجابية، وهي:

١- يجب أن توجه غضبك بصورة رئيسة ومباشرة إلى الموضوع/ الشيء الذي يُغضِبُك.

٢-إذا فتحت باباً أو منفذاً لتُخرِجَ من خلاله غضبك فيجب أن يقودك هذا الباب إلى أن تستعيد إحساسك بالسيطرة على الوضع، وأن تبلغ الشعور بالعدل والإنصاف، إلى أن يصل إحساسك إلى الشعور بإشباع حاجتك ومنه إلى الرضا والراحة.

٣-إذا عبَّرت عن موضوع غضبك فيجب أن يقودك الموضوع إلى شيئين: إما أن يحدث تغير ما في سلوكك أو تصرفك وإمَّا أن تفوز بتبصر أو فهم جديد للموضوع.

٤- أنت وموضوع غضبك يجب أن تتحدث بنفس لغة الغضب.

٥- لا يجوز حدوث شيء غاضب انتقاميٌّ من أجل موضوع غضبك.

إذا كنت قد فجرت مشاعر الغضب مع نفسك، أو وجهتها إلى الهواء، أو حتى إذا وجهتها إلى أشخاص آخرين بالغلط، فلن تقلل من حدة الغضب ولن تنتهي منه أبداً، غير أن من العادات الشائعة لدى البشر أن يُنصَح الغاضبون بأن يرفعوا الغطاء عن غضبهم وبذلك يصبح شعورهم منتهياً منه، إن ذلك مفهوم خاطئ وغير صحيح.

"- أنا غاضبة منك، لأنك جعلتني أغسل الصحون عندما عدت إلى البيت متأخرة. لماذا يا لاتوكس لم تقم بفعل شيء في الوقت الذي كنت جالساً خلاله طوال الوقت في البيت؟!".

الغضب واقف يترقب، ينتظر استقبال الجواب؟

"- آسف، لقد اتصل صديقي بللا لديه مشكلة في العمل، وكنت أواسيه، ثم نسيت بعد ذلك أن أغسل الأطباق، لكن لا يهم سأساعدك الآن!".

بهذا الجواب سينتهي الأمر، أما إذا جاء جواب الاستقبال على العكس من ذلك تماماً فسيأتي الغضب مرة أخرى ويتصاعد ويكبر لدى الطرفين:

"- أنت نفسك كسولة ولم تقومي بعمل أيِّ شيء في البيت. من يرتب الفراش عندما تستيقظين صباحاً؟ بالطبع أنا! لا تأتي الآن وتلعني وتصرخي على كم كوب قهوة لم أغسلها! نكد، نكد، لا شيء آخر أبداً غير النكد والإزعاج!".

يبدأ الغضب بالانفجار، فالشريكان مُجهَّزان بمزاج ملتهب وكل

منهما غاضب على الآخر، لحظات وتتطاير أطباق الصحون وفناجين القهوة والأكواب كالقذائف ويتحول كل شيء إلى فوضى.

إن كنت تتحدث بلغة الغضب العالية لتخبر الآخر بغضبك فسوف تصرخ وتتذمر من دون أن تصل إلى نتيجة، وذلك لأن هناك الكثير من الأشخاص يخافون الصوت العالي، أو الكلمات القاسية ويرعبهم الوجه العابس، لذا فإنك بهذه الطريقة الملحة لن تصل إلى نتيجة أبداً.

"إميليا انفضح أمرها مع زوجها الجديد عندما تحدثت إليه بصوت عالٍ. لقد كانت أميليا مرغمة على أن تتعلم كيف "تصيح وتصرخ" مع زوجها الأول:

"-كان زوجي لا يسمعني عندما أتكلم بصوت هادئ إلا إذا قمت بالصراخ وأبدأ بخبط رأسي بالحائط وأصيح بقوة، عندها يستمع إليّ!".

وهكذا كانت إميليا قد تعلمت كيف تحمل معها دائماً قنبلة من الإهانات والتحقير تهجم بها على زوجها كي تستطيع أن تتفاهم معه، ولكن بعد الطلاق تزوجت برجل آخر وكان ينبغي لها أن تتوقف عن أسلوب غضبها السريع الذي كانت تتعامل به مع زوجها الأول المريض. وذات يوم عندما انفجر غضب إميليا أمام زوجها الجديد تفاجأ الزوج من شدة غضبها وبدأ بجمع أغراضه وحمل حقائبه ليغادر. تراجعت إميليا وشعرت بالخوف من أن تفقد زوجها الآخر من جديد وبدأت تُغير من أسلوب غضبها.

-كان ذلك رائعاً، أن تترك الشِّجار والضجيج وتتكلَّم بهدوء كي

يسمعك الآخر.

أن يكون وجهك عابساً على الشريك لأسابيع طويلة لن يفيدك بشيء، ربما يفهم الشريك أنك شخص انطوائي وترغب في أن تكون صامتاً هكذا.

-أحياناً يجلس هناك عابساً لا يركز على شيء أبداً!

إن غرض الغضب يشبه تماماً غرض الانتقام، فهو يؤثر في النفس والآخر ويخلق شعوراً بالتوازن والعدالة والإنصاف.

إذا عاد موضوع الثأر والغضب مرة أخرى عندها يغيب التأثير وكل شيء يعود من جديد. "ميديا" وجهت غضبها إلى الشخص الصحيح: "جاسون" الشخص الذي خان عهدها وخذلها، وهكذا تصرخ وتصيح:

"ميديا: أيها الجبان! الكلمة الوحيدة التي ينطقها لساني،
أيها الحقير، النذل! إن هذا لن يخفف الإهانة وتحقيرك لي!".

أما "جاسون" فلم يتحدث في بداية الأمر بنفس لغة الغضب والحنق التي كانت تتحدث بها "ميديا"، ولم يأخذ تعبيرات غضبها تلك محمل الجد، وكان يجيبها:

"جاسون: كُفّي عن سَوْرَةِ غضبك هذه!
أنت مجنونة إن اتخذت موقفاً رافضاً لمساعدتي!".

لقد قدم "جاسون" مساعدة نقدية لـ"ميديا" كي تستطيع أن تُعيل نفسها في البلاد التي نُفيت إليها، وقد اعتبر قرار نفيها بالطرد خارج البلاد قراراً عادلاً وعقوبة منصفة، وذلك لأنها كانت قد أهانت الملك وابنته، وقال:

"- لهذا السبب أيضاً ستغادرين هذه البلاد!". وأضاف جاسون يقول:

"- إذا كنت بحاجة إلى نقود أو ذهب في منفاك، قولي، لا تتردَّدي في ذلك!".

لكن "ميديا" رفضت مساعدته، وقالت له:

"احتفظ بنقودك وذهبك! هدايا المخادعين لا تسعد الآخرين!"

غضب "ميديا" لم يهدأ بالعرض الذي قدمه إليها "جاسون"، فقد كانت تريد شيئاً أكبر من الذهب والنقود. كانت ترغب في أن تجعله يُدرِك أن التصرف الذي تصرفه معها نابع من شخصية مراوغة، مخادعة، وأرادت أن تدعه يفهم أنه رجل غير نزيه، وأنه خائن. وأرادت أن يدرك شيئاً لم يكن قد استوعبه من خلال كلامها. كانا يقفان "ميديا وجاسون" هناك وجهاً لوجه، وغضب "ميديا" يتصاعد ويزداد أكثر وأكثر.

كيف تُسيطر على الغضب وتُخفِّف من حِدَّته؟!

إن العلاج النفسي الحديث يعترف بأن صراعات المرء لا تحل عن طريق رفع الغطاء عنها، ولا عن طريق إيجاد مخرج أو منفذ لخروج

الغضب من داخل النفس وبهذا ينتهي كل شيء، إن ذلك لا يفيد بشيء ولن يخفف من حدة الغضب ولن يقود إلى تغيير بنَّاء إيجابي.

إن هؤلاء الذين يحملون غضباً قوياً في داخلهم من الضروري أن يفهموا جيداً عدم استعمال غضبهم في الانتقام أو استغلاله لأخلاقيات سلبية.

إن الإنسان يكون قد كبر وتجاوز سن الطفولة ونسي الذي سبب له الأذى ذات يوم، ويتعدى مراحل الغضب واليأس والقنوط. إن ذلك الطفل الصغير الذي كان يعتقد أن والديه هجراه ظل يبكي ويصرخ بحيرة واضطراب في انتظار عودهما، وإذا لم يعودا إليه سيتحول الغضب في داخله عندما يكبر إلى شيء آخر ويصبح شخصاً كتوماً غير منفتح، غير مُبالٍ، فاتر المشاعر. إنها نفس مشاعر رد الفعل لدى الكبار، نفس الاضطراب، نفس الحيرة والغضب اللذين نراهما عند الطفل نجدهما لدى الكبار بعد الطلاق.

يمكن للغضب أن يساعد المرء على استعادة التوازن بين الهاجر والمهجور. إن "ميديا" كانت قد انتُهكت كرامتها وشعرت بإهانة بالغة، لذا كانت تبحث عن إهانة زوجها "جاسون" كي تُعيد التوازن بينها وبين نفسها.

إن المرأة التي تشعر بأنها محتقرة من قبل زوجها، وأنها تافهة لا قيمة لها، تسمح لنفسها بأن ترد تلك الإهانات عبر استخدامها غضبها في تحقيره، وكي تُحسسه هو أيضاً بأنه تافه وأنه لا قيمة له.

المرأة "بيم" ظلت كاتمة غضبها في داخلها، بعد الطلاق أُصيبت بمرض الاكتئاب وظلت تعالج مرضها هذا فترة طويلة عن طريق الأدوية وإعطائها وصفات طبية، وهو ما أدى إلى إصابتها بعوارض ثانوية. وعندما توقفت عن تناول الدواء وانقطعت عنه ظهر غضبها ضد زوجها إلى السطح مرة أخرى، وأصبحت خائفة من أن تُصاب بمرض جدي، وأصبحت في مزاج حساس، وفي أبسط فشل أو خيبة أمل وأيِّ مشكلة يومية صغيرة تبكي وتنهار بسرعة، وتفتقد وجود زوجها فقد كان لديها الكثير لتقوله له:

-كنت قد وثقت بك! وتبكي.

-بمن سأثق من بعدك؟!

أطلقت بيم الآن على زوجها اسم الرجل التافه المخادع، وتحدثت بقلب مفتوح عن الثمن الغالي الذي دفعته من صحتها: اكتئاب ودموع بسبب خداع ذلك الزوج.

-إنني نادمة على السنوات التي عشتها معك، كيف استطعت أن أتحمل كل ذلك؟ لماذا لم أتركه منذ البداية؟ كنت قد وفَّرت على نفسي سنوات من الشقاء!

اليوم تشعر بيم بالراحة والرضا، لأنها استطاعت أن تجعل طليقها يعرف، من دون أن تقصد، مدى التصرفات التي تصرفها بحقها، وذلك عندما أتاحت له أن يفهم "الرسالة الكاملة". كانت قد تركت رسالة لزوجها لا ليعود إليها، لا، أبداً، بل ليدرك فقط بشاعة تصرفاته، وذلك

بمجرد استخدام غضبها بطريقة إيجابية، وأتاحت له أن يدرك كم سبب لها من أذى، وكم كانت معاملته لها مهينة وقاسية.

ما الرسالة الكاملة ؟!

أحياناً تكون العلاقة بين الشريكين قد انتهت قبل أن ينطقا بكلمة واحدة. وهذا ما انطبق على "جاسون" و"ميديا" في مسرحية يوربيدس، وذلك عندما نادى جاسون على زوجته "ميديا" قبل أن يطلقها بفترة بـ"البربرية". هذا كان في العصور الغابرة، أما اليوم فإن هناك أستاذاً جامعياً يقول لزوجته في أيِّ فرصة تسنح له:

- أنا الذي انتشلك من الشارع!

زوج آخر كان قد عمل لنفسه كياناً كبيراً بمساعدة زوجته، ووفاء منه لمساندها له كان يقول لها دائماً:

- أنا أعمل وأنت جالسة في البيت براحة تامة!

من الصعب أن يدافع المرء عن نفسه أمام الكلمات القاسية التي تأتي من شخص محب، ويصبح من الصعب عليه نسيان تلك الإهانة، وحتى وإن حاول النسيان لكنه سيفشل في ذلك.

إن "ميديا" تقدم طريقة لنساء اليوم كي يتخلّصن من شعورهن بالإهانة، وذلك عندما تركها زوجها جاسون حيث تركت له رسالة واضحة قالت له فيها ذلك الذي يجب أن يقال:

- لقد أصبتني بجرح بالغ عندما دعوتني بالبربرية! وطعنتني من

الخلف عندما بحثت عن امرأة أخرى وتزوجت بها، أنا التي أطعت نداء قلبي وتبعتك، أهذا تعبير عن شكرك وتقديرك لي؟! بوقاحة بذيئة رميت بي أنا والأطفال واخترتَ امرأة أخرى، اللعنة لقد حطمت كل شيء، أنت الذي نكث الوعد!

إن الشخص الذي مر بمعاملة مهينة وظل يحمل في داخله إحساس الاحتقار عليه أن يقول ويوصل رسالته الواضحة لذلك الشخص، وذلك لأنه بحاجة إلى أن يفرغ ذلك الشعور، وكي ينتهي منه ينبغي أن يعبر عمَّا يرغب في أن يوصله إلى الآخر في الرسالة الكاملة، ومن أجل بناء رسالة واضحة وإيصالها إلى الآخر ينبغي أولاً أن يفهم ماذا يريد بالضبط أن يقول، وضروري أيضاً أن يختار أرضاً محايدة يترك فيها رسالته، الرسالة ينبغي أن تكون واضحة، أي ألا تحتوي على تلميحات أو إشارات خفية، بل ينبغي أن تكون حقيقية تُعبر بصورة مباشرة ومستقيمة عن ماذا يريد القول، وهذا يكون بالطبع أفضل من الصمت طوال الحياة، ويصعب بعد ذلك على المرء أن تخرج منه كلمة واحدة. الرسالة الواضحة قد تبدو كالمثال الآتي:

"- لقد أصبحت شخصاً بغيضاً، مقيتا، لا تبالي بي ولا بأطفالنا، تسخر مني ومن أهلي، تحتقرني وتحتقر أصدقائي. كنت غيوراً ويصبح مزاجك عكراً حتى عندما أتكلم مع أمي في الهاتف، عندما لا تُنفَّذ أوامرك تنقلب إلى شخص آخر تسب وتلعن وتصرخ وتهدد وتتوعد، أحياناً تجعلني أكذب كي أتجنب غضبك، فأنا عندما ألتقي بأحبائي وأهلي

لا ترغب أنتَ في ذلك، وهو ما جعلني أكذب كي أتفادى شجارك، أي شيء أعمله لم يعد يرضيك، لا تعلم كم أبذل من جهد وأضغط على نفسي كي أحصل على رضاك، كل شيء فعلته لك لم يعجبك، بل وجعلتني أفهم أن المرأة الأخرى هي الأفضل، هي الأجمل مني! إلى أن انعدمت ثقتي بنفسي ووصلت إلى الحضيض، لم أكن أتصور أن حياتي يمكن لها أن تستمر من بعدك، لم أكن أتصور أنني سأتجاوز محنتي هذه من دونك، لكن في المرة الأخيرة عندما كنت غارقا في غرامياتك بلا شك فعلت أنا أيضاً شيئاً، آسفة لقد سحبت نقوداً من حسابك المصرفي واشتريت بيتاً صغيراً لي ولأطفالي.

عندما تزوجنا كنا نحلم بأننا سنعيش حياتنا معاً إلى الأبد، لكن خياناتك جعلتني أفكر بشكل جدي، فقد تعبت من علاقاتك الغرامية، لم أعد أحتمل إهاناتك المستمرة لي، آسفة انتهت علاقتنا ولم يبق منها غير خرقة بالية لا تنفع لشيء، ينبغي أن أبتعد عنك كي أعيد احترامي لذاتي، عليك أن تفهم أنني حزينة لفشل علاقتنا لاختيارك بديلة عني، لكنني لا أستطيع الاستمرار مع شخص لا يعرف معنى الاحترام، وأخيراً افعل ما تريد! عش حياتك كما ترغب! أنت حر من هذه اللحظة، أما أنا فقد خسرتني إلى الأبد، ليس لديَّ شيء آخر أضيفه".

الغضب الدائم!

إذا لم يتخلص المرء من حالة الغضب التي يحملها في داخله سيستمر

غضبه بشكل دائم ويتحوَّل إلى شخص عُصابيٍّ وغاضب طوال حياته، و"شارلوت" أكبر مثال على ذلك:

شارلوت :

بعد مرور سنوات طويلة على طلاق شارلوت من زوجها "ريكارد" ظلت تشعر بالإهانة والتحقير، ولم تنس تلك المعاملة المهينة التي كان يعاملها بها طليقها وزوجته الجديدة. تحدثت شارلوت عن طليقها وقالت:

- لقد حطَّم حياتي وقلبها رأساً على عقب!

عندما تزوَّجت شارلوت كانت لا تزال طالبة تدرس في الثانوية، أنجبت ثلاثة أطفال وناضلت كثيراً كي تربيهم بصورة جيدة وتركت الجامعة ولم تكمل دراستها، وتذكرت شارلوت كم كانت شحيحة:

-لقد حرمت نفسي من أشياء كثيرة في الحياة كي أوفر لعائلتي مستقبلاً آمناً ومضموناً، وسعيت كثيراً إلى بناء بيت جميل لنا!

ومع مرور السنوات أصبحت للزوج مكانة كبيرة في العمل بمرتب عال. بعد أن تحسن وضعه الاقتصادي عادت شارلوت إلى الجامعة لإكمال دراستها الجامعية، وتحقق حلمها وصارا يملكان ڤيللا كبيرة وجميلة. وبعد أن انتقلت العائلة إلى العيش في الڤيللا الجديدة طلب الزوج الطلاق. كان الزوج يتخذ القرارات بنفسه عادة ويقرر كل شيء، جاء الآن وقرر الطلاق، وفعلاً انفصل عن زوجته. وفجأة وجدت شارلوت نفسها خارج الڤيللا تسكن في شقة صغيرة بغرفة وصالة هي وأولادها.

وهكذا نظف الزوج الفيللا من الزوجة القديمة وتزوج بـامرأة أخـرى جديدة، وأصبحت شارلوت الوحيدة خارج الفيللا، وحضرت الزوجـة الجديدة وأخذت مكان شارلوت وأقامت مع زوجها في الفيللا. تحـدثت شارلوت عن إحساسها الكبير بالتحقير والإهانة والذي كانت تشعر بـه لدرجة أنها كانت تتمنى الموت عليه:

– عندما طلقني زوجي شعرت بأنه سرق مني كل شـيء، سـرق عمري، لم يبالِ بسنين العمر التي قضيناها معاً، سرق نقودي التي كنـت أدخرها لبناء بيت، البيت الذي أُبعدت عنه، والآن يرغب في اسـتعادة الأطفال، وبدأ يجذبهم بالنقود والهدايا. شعرت بالغضب الشديد. لم أكن أرغب في أن يغفر له الأولاد ما فعله بنا، لكن الصغار المسـاكين الـذين يفتقدون حنان الأب هرعوا إليه وسامحوه على كل شيء، وهكذا عـاد كل شيء كما كان: البيت والأولاد وكل شيء ما عدا أنا التي استبدلت وحلت محلي امرأة أخرى، أنا أكرهه وأكره زوجته تلك!

– ينبغي لك أن تشكريني وتشكري زوجتي لأن الأطفال سعداء معنا في بيتنا أنا وزوجتي! قال الزوج لشارلوت.

– هذا صحيح، لكنني لا أشكر زوجتك الجديدة التي اشترت أطفالي بنقودك أنت!

بالرغم من كل تلك السنين لم ينتهِ غضب شارلوت بـل اسـتيقظ إحساسها بالغضب من جديد وبقوة أكبر، فقد عملت الزوجة الجديـدة على أن تحافظ على مكانتها، وكي تكسب رضا الزوج ورضا الأطفـال

وقبولهم بها بدأت تشتري لهم الهدايا الغالية ونجحت في شرائهم.

- الآن تجلس زوجته الجديدة هناك في ڤيللّتي متخذة مكاني، وتتصرف وكأنها هي الزوجة الحقيقية جالسة تقشر للزوج وأطفالي الفواكه وتطعمهم، تحصد ما زرعته أنا وناضلت من أجله سنوات طويلة، جاءت تلعب دوراً وكأنها حقاً هي الأم وهو الأب وأسرة سعيدة!

ليس لدى شارلوت مشكلة اقتصادية، فهي تعمل، عندها مرتب عالٍ وكذلك لديها أصدقاء، لكنها تشعر بأن لا شيء من هذه الأشياء يمكن أن يعوضها عن شعورها بالوحدة، وأن أحلامها كلها قد تحققت في بناء ڤيللا جميلة لكنها لا تزال تعيش في شقة صغيرة وحيدة، كأيٍّ غريبة بعيدة عن ذلك العالم الذي سعت لتصل إليه، وتشعر أن الصورة ستكتمل تماماً لو أنها كانت هناك، تشعر أن عالمها سُلب منها وهي التي تدرك جيداً أن زوجها هو الذي قتلها، وهكذا كان غضبها ينمو ويزداد كل يوم، ولن ينتهي.

برتا :

إن برتا في سن الثامنة والأربعين الآن، تقول:

-ازداد غضبي عليه أكثر لأنه تُوفّي!

انفصلت برتا عن زوجها وتزوج بأخرى ثم مات بعد عدة شهور، والآن لا تزال غاضبة منه.

-لقد خذلني، لم أتحدث معه عن خيانته لي أبداً ولم ينته ذلك الغضب من داخلي. كان زوجي عازف كمان، وكانت لديه معجبات كثيرات،

كان يعزف كل ليلة سبت في أحد النوادي والناس يرقصون على عزفه، وإذا لم يحضر يوماً تأتي الفتيات إليه لاصطحابه، وأحياناً لا يعود إلى البيت وينام خارج المترل فأكون أنا وحدي وطفلي الصغير. وذات يوم كنت على وشك ولادة طفلنا الثاني، رجوته أن لا يخرج من البيت ويتركني وحدي، لكنه دفعني وخرج، وعندما ذهب بدأت آلام الولادة وشعرت بتعب كبير ثم ذهبت إلى المستشفى، كنت في وضعية صعبة للغاية، التفَّ الحبل السِّرِّيُّ حول عنق طفلي وجعله أزرق وعلى وشك الاختناق وفي حالة خطرة!

برتا وألبرت كانا متزوجين منذ ست سنوات، وكانت برتا شابة صغيرة وتشعر بالخجل من أن زوجها قد فشل، لذا كانت قد تعلمت أن تكتم جروحها في قلبها ولا تحكي شيئاً لأحد، لم تخبر أحداً على الإطلاق أن زوجها قد خذلها عندما كانت بأمس الحاجة إليه، ولم تتحدث عن مشاكلها مع زوجها إلى أيِّ أحد حتى لوالديها اللذين هما أقرب الناس إليها، لأنها لو فعلت سترمى كل المسؤولية والذنب على رأسها هي، وستفسر حالة غضبها وعصبيتها على أنه تذمر نساء وغيرة زوجة، أما ألبرت فلم يغير من حياة المراهقة التي كان يعيشها حتى بعد أن تزوج وصار لديه طفلان. سنوات وبرتا صابرة، وقد تحملت الكثير من مسؤوليات العائلة والتربية والأطفال، لكنه بعد كل ذلك انفصل عنها وتزوج بأخرى، وظلت برتا سنواتٍ تسأل نفسها:

–ما الذي فعلته أنا كي يتركني ويتزوج بأخرى؟ ما الخطأ الذي

ارتكبته؟ كل شيء كنت أقوم به وحدي ولم أطالبه بمسؤولية أيِّ شيء؟

بعد سنوات من انفصال برتا وألبرت تزوجت برتا برجل آخر وأنجبت له أطفالاً آخرين، ومرت سنوات، إلا أن برتا لم تسامح ألبرت، وظلت تحمل غضبها داخلها، بالرغم من أنها كانت قد عرفت أن ألبرت عاش طفولة صعبة، وأنه كان قد مر بظروف صعبة إلا أن غضبها لم ينته ولم تستطع أن تغفر له.

ماذا أصنع بعصبيَّتي وغضبي الدَّائمين؟

إذا أراد المرء أن يتخلص من عصبيته وغضبه الدائمين عليه أن لا يحتفظ في ذاكرته بالأشياء التي سببت له الألم والغضب، وينبغي له أن يُحاوِل دائماً عدم الحديث أو تذكر تلك الأشياء التي تجعله غاضباً، لكن سلوك النساء المهجورات مختلف، تلك المرأة التي طعنت من زوجها والتي بقيت حزينة تستمر بالحديث عنه وتظل تفكر بما فعله بها وكيف استطاع أن يهجرها ويحط من قدرها، وكم كانت معاملته لها مهينة، وكم، وكم، وحالياً لا تزال تحمل كرهاً شديداً لذلك الرجل، كل ذلك لن يساعدها بشيء بل على العكس سيزيد من غضبها وعصبيتها، وهكذا، سنة بعد أخرى، يشتعل الغضب أكثر ولن يهمد أبداً. كل تلك الأشياء التي تظل مرتبطة بالغضب تبقي على العصبية وتقلل من ثقة المرأة بنفسها، وتبدأ تفقد بعد الطلاق كل شيء وتشعر بأن حالتها تتدهور من سيئ إلى أسوأ، وأن قيمتها الشخصية بما في ذلك احترامها لذاتها تنحدر إلى الصفر.

ينصح في هذه الحال بالذهاب إلى العلاج النفسي كي يساعدها للخروج من تلك الحال ويزيد ثقتها بنفسها واحترامها لذاتها، وأن تنتهي من حالة العصبية والغضب تلك، بالتأكيد المرأة المهجورة يحق لها أن تغضب وتقبل عصبيتها ولكن السؤال: هل هناك شيء يستحق كل ذلك الغضب والعصبية وتدمير حياتها الباقية؟

نصيحة من النساء اللاتي مررن بحالة الغضب، وذلك لإيجاد طريقة ما لتترك المرأة المهجورة غضبها وراء ظهرها ولتواصل حياتها:

-انسي الذي حصل إن استطعت ذلك!

-تصالحي مع نفسك ومع الآخرين، عزِّزي الثقة بالنفس، انظري إلى الأشياء الإيجابية في الحياة!

-اضحكي! استخدمي روح المرح، إن الفكاهة تُعزِّز صراع الروح ضد حزنها والضحك يحمي الحياة ويحافظ على توازنها، والمرح لديه مقدرة على خلق مسافة ويعطي القوة للإنسان كي يضع حدوداً بينه وبين وضعه المتأزِّم.

علاج الذَّنب ، التَّعامل مع تأنيب الضَّمير!

تأنيب الضمير يظهر تقريباً لدى جميع النساء المهجورات، وذلك ينشأ نتيجة لعدم إدراكهن ما يجري من حولهن فتبدأ الواحدة منهنَّ بإلقاء اللوم على نفسها وتبحث عن الأسباب التي يجب أن تجد لها التفسيرات:

لماذا تركني زوجي وتزوج بأخرى؟!

ما الخطأ الذي ارتكبته؟

وفي بحثها هذا تجرب الكثير من النساء التفسيرات والأجوبة للأسئلة الآتية:

- ما السبب الذي جعله يتركني؟ هل تركني لأنه كان يرغب في أن ننجب الكثير من الأطفال وأنا كنت أعارض ذلك؟

- هل لأنني توقفت عن إجهاد نفسي أكثر وأصبحت لامبالية بعلاقتنا الزوجية!

- ربما لم أحافظ على حبنا أو لم أعد خائفة على ضياعه!

- ربما لأنني عملت باهتمام كبير لتكوين مستقبل كبير ولم أعد أهتمُّ به أكثر!

هناك من النساء من تشعر بتأنيب ضمير من أنها لم تتحمل الاستمرار أكثر مع زوجها وذلك من أجل أطفالها، وهناك العكس تماماً تشعر بأنها قد أضاعت الكثير من وقتها وسنوات عمرها في الاستمرار مع رجل كهذا، وأنها نادمة لأنها لم تتركه منذ مدة طويلة!

تقول إحدى النساء:

-عندما تزوجت في بداية زواجنا قررت مع نفسي أن أظل محافظة على زواجي هذا وأن أظل معه مهما كانت المشاكل، الآن أطفالي يحملونني المسؤولية والذنب، لماذا لم أنفصل عنه منذ زمن بعيد. لقد كان زوجي رجلاً يصعب العيش معه، كان دائماً غير راض عما أفعله، على

الدوام ينتقد ويعترض والنتيجة دائماً هي أن يشب الخلاف بيننا ويتعالى الصياح والبكاء. في الأخير وعندما حصل على عشيقة جديدة تركته أنا وأخذت الأطفال ورحلت بعيداً عنه. أحد أطفالي قال لي إنه كان قد عانى الكثير من عراكنا وعدم تفاهمنا، وإنه عاش أتعس حياة مع ذلك الأب الصعب المراس!

إن لدى جميع النساء قبل الزواج صورة مثالية، والمرأة المهجورة تخلق لنفسها هذه الصورة وتضعها أمامها وتحاول السير وراءها لتحقيقها، لذلك فعندما تنظر إلى الوراء تشعر بتأنيب ضمير من أنها فشلت في تحقيق تلك الصورة المثالية التي ابتكرتها قبل الزواج.

-لا يمكن للمرأة أن تتحدَّى أو تستفز الرجل! لقد قالت لي أمي ذلك، إن اتخذت المرأة لنفسها اتجاهاً سيتخذ الرجل الاتجاه المعاكس لها تماماً، لم أكن أرغب في تصديق أمي حينها لكن الآن أعترف بأن كلامها كان صحيحاً فقد تحدَّيت زوجي عن طريق عملي الخاص الذي صنعته لنفسي لكنه عمل العكس!

إن تلك الطالبة الشابة الصغيرة الأم لثلاثة أطفال تقول:

-بلا شك كنت أشعر بالانهيار والتعب، وذلك لأنني كنت لا أستطيع الاعتناء بعائلتي كما ينبغي، فأنا أدرس وأقوم بتربية ثلاثة أطفال ورعاية البيت والاهتمام بكل شيء، أشعر الآن بتأنيب ضمير لأنني لم أقم برعايته بالشكل الكافي!

إن الرجل الذي ينتظر من زوجته أن تبقى نفس تلك الفتاة الصغيرة

التي تزوج بها قبل سنوات يكون مخطئاً وغير واقعي، وذلك لأنها بالتأكيد ستتغير وتصبح امرأة أخرى. كل إنسان يتزوج لسبب ما، الرجل الـــذي يتزوج من المهم في اختياره أن تكون زوجته شابة وجميلة، ولذلك يكون من الضروري بالنسبة له أن يتزوج ويغير شريكته عدة مرات في حياتـــه، وكلما حصل على إمكانية استغلال ذلك سيفعل. وإذا كان الرجل مـــن النوع الحريص جداً على اتخاذ الن أن قرار في حياته الزوجية فمن المفضل له أن يتزوج فتاة مراهقة كي يسهل عليه ذلك ويستطيع قيادها بسهولة، أفضل من أن يتزوج امرأة ذكية وتشكل له نِدّاً وتقرر هي أيضاً.

عندما يمر العمر بالمرأة وتشعر بأنها كبرت، ويبدأ جسدها بالـــذبول ولا تعود لديها نفس الطاقة والقوة السابقتين أيام الشباب، يتولد لـــديها شعور بالذنب، فتقول:

–ربما غزا الشيب رأسي، وأصبحت مملَّة في نظره!

– ربما كان من المفترض بي أن أخفف قليلاً من وزني!

–أو ربما كان يرغب في الجنس أكثر، في حين لا أستطيع ذلك!

إن الزواج المثالي له مطالب يمكن أن تزداد قدرها أو تأتي من داخل النفس أو من الشريك.

في مرحلة العلاج يعود للمرأة من جديد الشعور بالذنب، ويكـــون مثقلاً بالأسئلة مرة أخرى: لماذا تركني؟ لو كنت قد تصرفت على نحـــو آخر يختلف عما كنت عليه، هل كان سيبقى معي؟ ربما نسيت شيئاً لم أقم به على الوجه المطلوب؟

بعد أن تفكر المرأة المهجورة بكل تلك الأسئلة وغيرهـــا، وعنـــدما تنتهي منها ينتهي تأنيب ضميرها وتشعر بأنها قد حاولت بكل شيء، وأنها ليست السبب في أن زوجها هجرها بل هو الذي أراد ذلك.

تخفيف الشعور بالذنب وتحليل الخيار!

أن يجرب المرء جميع الخيارات حتى أسوأها أمر لا يبقـــي لديـــه أيَّ شعور بالذنب، على سبيل المثال:

-لو جربت كذا...؟

-... وسمحت له بأن تكون له عشيقة هل كان سيبقى معي؟ ... لو كنت قد أعطيت زوجي وقتاً أكثر ولم أكرس معظمه للأطفال أو للعمـــل مثلما كنت أفعل، ربما لم يتركني؟... لو كنت قد نحفت أكثر واشـــتريت ملابس متناسبة مع الموضة واهتممت بمظهري أكثر، لو كنت جميلـــة أو أكثر مرحاً لربما استطعت الاحتفاظ به؟ ... لو كنت قد ذهبت معه أينما يذهبُ.ولم أقم بأعمال خاصة بي هل كان معي إلى الآن؟

هناك طرق أخرى تشرع في اختبارها على نفسها عبر هذه الأسئلة:

ماذا يحصل لو أنا.....؟

..... ماذا يحصل لو تحملت أنا أكثر وحافظـــت علـــى هـــدوئي، وتصرفت وكأنني لا أعرف وليس لي علم بتصرفاته تلك، واســـتمررت بالعيش معه؟

... ماذا يحصل لو تحملت غلطته التي لا تعد ولا تحصى وسامحته؟

... ماذا يحصل لو انتظرت فترة لحين انتهائه من نزوته ثم يعود إليّ؟

... ماذا لو أخذته بين ذراعيَّ وحضنته وقلت له لا تتـــركني إنـــني أحبك كثيراً أكثر مما ينبغي؟

وهكذا هناك أجوبة على هذه الأسئلة، ولكل امرأة هنـــاك جـــواب خاص بها:

- أنا لا أريد البقاء والاستمرار معه!

- إنه لم يطلب الغفران مني كي أسامحه!

- أنا لا أقدر أن أعطيه أكثر من الذي قدمت له، ليس لديَّ شيء بعد!

- أنا لا أتحمل أكثر، ورغبت فقط في أن أكمل دراستي!

إن تلك الأجوبة تأكيد لأن المرأة قد حصلت على راحة الضمير وأنها قد قدمت كل الذي أمكنها تقديمه.

أجوبة أخرى حصلت عليها من بعض النساء اللاتي التقيت بهن حين سألت: ماذا كان لو أنك لم تنفصلي عن زوجك؟ كان الجواب:

-كنت سأدخل مستشفى المجانين!

-كنت الآن بالتأكيد ميتة!

-غير سعيدة!

-مجنونة!

-محطمة، منكسرة المشاعر!

وعندما تفكر المرأة بأنها لو انفصلت عن زوجها مبكراً قبل فـــوات الأوان فإن هذا أيضاً يعطيها شعوراً بالذنب تقول:

–ماذا لو تركته مبكراً؟ هل كنت سأعطي لأطفالي نفس الحياة التي عاشوها مع والدهم؟ أم كنت سأقدر على إعالتهم وحدي؟ هل كانوا سيلومونني لأنني حرمتهم من والدهم أم ماذا؟

–أنا رحلت عندما حان الوقت! قالت إحدى النساء.

–أنا استطعت أن أتحمل وانفصلنا عندما كبر الأطفال، وبهذا أعطيت الفرصة للأولاد لأن يقضوا طفولتهم تحت ظل العائلة ووالدهم، عرفت فيما بعد أنني كنت على حق، لم أكن أعرف هذا من قبل!

التَّعاملُ مع الشُّعور بالخجل!

الشعور بالخجل مرتبط بالشيء الذي أنا قمتُ به، عندها يكون الخجل مرتبطاً بي أنا وأبدأ بالخجل من نفسي.

–إن الطلاق عار على المرأة! هذا ما قالته "ميديا" في مسرحية يوربيدس. لم تكن "ميديا" الوحيدة التي شعرت بالخزي والعار من أن "جاسون" هجرها وتزوج بامرأة أخرى. إن جميع النساء يشعرن بالخجل، المرأة الآسيوية، والعربية، والأفريقية الهندية، والصينية وجميع النساء من مختلف الثقافات في العالم يخلق الطلاق لهن شعوراً بالعار عندما يهجر الواحدة منهن زوجها ويتزوج بأخرى. ويعتبر الطلاق وصمة عار على المرأة، وتصبح منبوذة من العائلة والأهل وجميع المعارف. إن هذا لا يحدث بين الناس الأميين أو غير المتعلمين فقط بل يحدث بين أصحاب الشهادات وذوي الاهتمامات الفكرية والعقلانية أيضاً. لقد التقيت بنساء خريجات

جامعة ونساء يعملن في مناصب ممتازة ولهن مكانة جيدة في المجتمع، تتحايل الواحدة منهن كي لا يعرف أحد من أصدقائها أو زملائها في العمل بأن زوجها انفصل عنها وتزوج بأخرى، وتبرر عدم تواجد الزوج معها ببعض الأعذار، كأن تتعذر وتقول إنه مسافر أو أنه حصل على عمل في مكان آخر بعيد أو يعمل في مدينة أخرى.

هناك امرأة من الصين قالت لي إنها لا تجرؤ على أن تقول للآخرين إن زوجها هجرها وتزوج بأخرى ولديه الآن عائلة جديدة أخرى، وذلك لأنها تخاف من أن تُطرَد من عملها.

إن شعور المرأة بالخجل والعار يكون أكبر بكثير من شعورها بالألم من أن امرأة أخرى تقاسمها زوجها. قليل من النساء من تستطيع أن تتحدث عن مشاعر الخجل المرتبطة بهجران زوجها لها، ومع ذلك يتعذر فهم هذه الحالة فأغلب هؤلاء النساء شابات ومعهن شهادات ويقمن بإعالة أنفسهن وليس هناك شيء ينقصهن لكنهن يشعرن أيضاً بالعار من أن أزواجهن هجرهن وتزوجوا بأخريات. قالت إحدى النساء:

"- مرت سنة كاملة وأنا جالسة في البيت، دون أن أخرج إلى مكان، كنت لا أرغب في الخروج ولا أرغب في أن يراني أحد، وفي حال خروجي لمشوار ضروري أخرج من البيت وأنا مرتدية ملابس غامقة كي لا أجذب النظر أو الانتباه. لقد كانت زوجته الجديدة أصغر مني بأربعة عشر عاماً، وكانت أجمل، لقد التقيتهما في أحد الأسواق التجارية وهو يدفع بعربة طفله الجديد!".

لماذا تشعر المرأة المهجورة بالخجل؟

يبدو أن أحد الأسباب التي تجعل المرأة تشعر بالعار هو إحساسها بأن علاقتها الزوجية قد فشلت وأنها السبب في عدم استطاعتها الاحتفاظ بالشريك ورباط العائلة، وعدم قدرتها على المحافظة على رابطة الحب العاطفية في حياتها. وعندما تقارن حب زوجها لها بحبه لزوجته الجديدة تشعر بأنها الأكثر تعاسة وأنها لا شيء أمامها فهي الأفضل بكثير وإلا لما استبدلها زوجها بها. وهكذا عندما تقارن نفسها بتلك المرأة التي تقف إلى جانب زوجها ترى تلك المرأة رائعة الجمال، أما هي المهجورة فتشعر بأنها امرأة بلا لون ولا طعم.

في أغلب الثقافات في العالم تُرمى مسؤولية انسجام الأسرة والمحافظة على أخلاقياتها ومعنوياتها على الزوجة، وأن مهمتها هي أن تجد شروطاً افتراضية وتخلقها، كي تؤسس علاقة زوجية سعيدة. وبهذا فالمرأة لها أهمية كبيرة تجاه أخلاقيات الأسرة ومنغصاتها وأزماتها، وإن وصلت العلاقة إلى نهايتها فإن ذلك سيكون بسبب عدم دقتها وعدم حرصها على العلاقة. وهناك معيار أو نموذج يحتذى به عبر كل ثقافة يتحدث عنه الناس وعما ينبغي على المرأة أن تفعله، وكيف عليها أن تحاول وأن تتبع تلك المعايير وتسير عليها كما يسير عليها نظام عادات البلد وثقافاتهم.

"كارولين" امرأة من الجيل السابق ناقشت دور المرأة وكيف لا يزال يؤثر على نساء اليوم:

-إن مهمة حل المشاكل وتعديل الأوضاع داخل الأسرة تقع على

مسؤولية المرأة، وإذا لم تستطع القيام بذلك والنجاح فيه فسيكون ذلـــك عاراً عليها. كما تقع على عاتق النساء تربية الأطفال أيضاً، وإذا فقدت امرأة السيطرة على ولدها ولم يعد يستمع إليها أو يبـــدأ بالاســـتماع إلى شخص آخر تشعر بالعار والخجل الشديد من ذلـــك. وكـــذلك هنـــاك مطالب أخرى تطالب بها المرأة في علاقتها الزوجية، وتقع عليهـــا مهمـــة تحفيز العلاقة الجنسية بينها وبين الزوج، ولذلك نجد أغلب النساء يلجأن إلى سماع نصائح بعضهن بعضاً أو يقمن بجمع معلومات عن الطريقة الـــتي على المرأة تدبير أمورها من خلالها كي تنجح في تنشيط علاقتها الجنسية مع زوجها.

إن المرأة التي لا تنجح في إتمام مطالب المجتمع باعتبارها مواطنـــة ولا تقوم بمهماتها ولا تستطيع المحافظة على الحب في حياتها الزوجية، تشـــعر بأنها فاشلة، وهكذا تشعر بالخجل.

– هل ستتركنا وترحل؟ سألت إميلي زوجها ذات ليلة وهما علـــى الفراش. كان الزوج قد ابتعد عدة شهور ينام في العمـــل ولا يعـــود إلى المنزل وبدا وكأنه غير مبال بزوجته، وأجابها:

– ليس منكم، بل منك أنت! كشفت إميلي عـــن حزنهـــا العميـــق ولحظات الألم التي كانت قد عاشتها.

وتحدثت أوسا وڤيڤيان أيضاً عن مشاعر الخـــزي والعـــار وكيـــف اجتاحت أفكارهن بعمق.

" –عندما كنا نتشاجر كنت أنا دائماً من يبادر بالمصـــالحة. كنـــت

أستطيع أن أرضيه وأعيد إليه مزاجه المرح. كانت لديَّ حيلي الخاصة، ولكن ذات يوم جربت جميع الطرق دون فائدة، كان مستلقيا على الفراش واستلقيت قربه وحضنته من ظهره لكنه دفعني بقوة وسقطت على الأرض:

-لا تظني نفسك أفضل امرأة في الفراش! هناك من هي أفضل منك بكثير! قال لي هكذا، عندها نظرت إليه وطلبت منه أن أعرف لماذا يخونني، رمى بالذنب فوراً عليَّ وقال لي أنني السبب في خيانته لي!

إن الرجل الذي يتخذ امرأة أخرى بسرعة فائقة تترل مرتبة زوجته من قلبه وتصبح بالنسبة له مصدر إزعاج ومضايقة. الزوجة التي كانت ملكة المترل وكلمتها وآراؤها مسموعة لدى الزوج فجأة تفقد قدرها وتصبح بلا قيمة وليس لها سيطرة على أي شيء، وكل تلك الميزات تذهب إلى المرأة الأخرى.

«ميديا :

إنه هو وهؤلاء الآخرون .

جميعهم انتهكوا حرمتي ،

وحقروني . من أجل ذلك

سانتظر إلى أن يتحطموا

مع مملكتهم وقلاعهم

وأمكنتهم وكل شيء يتحطم !»

«من ميديا»

تحطيم المظهر الخارجي!

إن أكثر الناس لا يرغبون في أن تكون حياقم الشخصية معلنة للآخرين، ومن المعروف أن المرء دائماً يتحفظ ولا يتحدث، خاصة عن علاقته الحميمة، وربما يقتصر ذلك فقط على بعض الناس الذين نثق بهم.

لكن عند وقوع الطلاق يتغير الحال، فبعد أن تنتقل العلاقة من المنطقة الحميمة إلى المنطقة العامة تصبح مشاعة، فالجميع يرغب في معرفة ماذا كان يدور في غرفة الزوجية ويراقب تلك المناورات التي كانت تحدث في المنطقة الحميمة, الشريك الذي كان يتقاسم مع زوجته المنطقة الحميمة. فجأة يفتح الحدود ويرفع الحواجز ويبدأ في فضح ما كانت عليه تلك العلاقة الحميمة، من المعروف أن كشف العلاقة الحميمة وتعريتها أمام الآخرين موضوع مؤلم:

-لقد أصبحت إنسانة جبانة ضعيفة تماماً. كنت أعتقد أن الآخــرين يتكلمون خلف ظهري ويقولون إن زوجي رحل وتــركني وحيــدة. لم أرغب في الخروج من البيت. كنت أرى لكل واحد شريكاً إلا أنا لا أحد معي، وكنت أشعر بالخجل من كوني أصبحت وحيدة!

إن شعور المرء بالإهانة والتحقير يجعله لا يستطيع رفع نظــره أمــام الآخرين، وهذا ينتقل كالعدوى إلى الآخرين. الأصدقاء أيضاً والأطفــال وكل المقربين يشعرون بالخجل، في بداية الأمر يحاول المرء أن لا يظهــر تلك المشاعر فيبدأ باستخدام كل طاقته كي ينقذ صورته الخارجية ويحافظ عليها، ويصبح ضروريّا جداً بالنسبة له أن يحافظ على مظهره الخــارجي، لذا نرى المرأة تضع قناع الابتسامة على وجهها لكنها تخبئ وراءه آلامــاً وجراحاً كبيرة، عندها تسمع من المحيطين بها بعض التشجيع:

-تبدين رائعة، جميل كيف استطعت أن تتدبري أمر طلاقك!

ويشجعونها أكثر ويقولون فجأة:

-كنا قد تأثرنا جداً بطلاقكما!

إن هؤلاء النساء المهجورات لا يسمحن لأيِّ كائن بأن يلقي نظــرة داخل مناطقهن الحميمة، ويشعرن بالخجل الشديد من فشل علاقــاتهن، لذا يتمسكن بوضع القناع أمام العالم كله.

الشعور بالخجل من المقارنة!

هناك نوع من الرجال لا يملك حساسية مرهفة ويبدأ بمقارنة زوجته بالزوجة الجديدة الصغيرة. وهناك رجال أيضاً يثيرون الاشمئــزاز أكثــر

عندما يقارنون بين عشيقاهم وزوجاهم على أساس مدى عطائهن لفن وبراعة الجنس في الفراش، ويعطون بذلك شهادة حبهم للمرأة، وهذا الاختبار يشمل الزوجة أيضاً. يا ترى أي الأساليب ستستخدمها الزوجة في الفراش كي تعرف ما إذا كانت سيئة أم جيدة!؟

في كثير من الحالات تجري الزوجة مقارنة بينها وبين زوجة الرجل الجديدة. الزوجة الجديدة الصغيرة والجميلة ينتظرها مستقبل كبير بينما تدرك أنها قد استهلكت، وأن الزوج قد استنفذ كل قواها وأصبحت كالقميص القديم، كالخرقة البالية لا قيمة لها ولا تصلح لشيء.

"- لقد تزوج بفتاة في سن ابنتنا الكبيرة!

لقد تغير زوجي كثيراً، لشهور طويلة وهو لا ينظر إليّ لكنه في كل مرة يلتقيها يحدق فيها وكأنه عاشق كبير، كانت في سن الرابعة والعشرين وأنا في الأربعين، كيف لي أن أدخل معها في مقارنة، أو منافسة؟!".

إن الزوجة المهجورة تحاول أن تتجنب الخوض في منافسة مع الزوجة الجديدة التي من أجلها تركها زوجها، ترفض أن تقارن نفسها بها، فالخوف يملأ قلبها، والثقة بالنفس تكاد تكون معدومة، ويتبعها شعور بالخزي والعار من أن زوجها تركها من أجل تلك الشابة الصغيرة، فهي ترفض أن تتواجد في نفس المكان الذي تكون فيه الزوجة الجديدة والمحبوبة أكثر لدى الزوج، والنتائج ستكون لصالح الزوجة الأخرى بالطبع.

"-كان شعوري بالخجل كبيراً للغاية، أربعة أشهر أخجل من أن

ألتقي بالآخرين، لا أخرج إلا في الليل وأذهب سريعاً وأعود مسرعة لأقضي حاجاتي كي لا يراني أحدا!".

أغلب النساء خبأن أنفسهن بسبب إحساسهن بالخجل، لكن سمعت إحدى النساء تقول:

- لماذا أشعر بالخجل، من المفترض أن يشعر هو بالعار مما فعله!

امرأتان شعرتا بالخجل بصورة عميقة!

تحدثت سارا وفيرا عن إصابتهما بحالة هلع شديد من شعورهما بالعار، المرأتان أرادتا أن تقوما بشيء عملي مضاد يمنع ظهور إحساسها بالخجل، الاثنتان أدركتا أنه لا شيء يستحق الخجل وقامتا بعمل هادف كي لا يشعرن بالخجل.

سارا تصرفت على المكشوف!

بعد الطلاق كان على سارة أن تنتقل من البيت كي يقوم سام زوجها الخائن بتحضيره وترميمه لزوجته الجديدة، كانت سارا قد ساعدت في بناء ذلك البيت:

-خذي ما تحتاجين إليه من البيت وارحلي! قال الزوج وسافر مع زوجته الجديدة لقضاء شهر العسل خارج البلاد. كان لدى سارة مهلة أسبوعين للانتقال من البيت. في تلك الأثناء استغلت الفرصة وذهبت إلى جميع جيرانها كي تودعهم، وفي كل بيت كانت تدخله تبلغ أصدقاءها بأنها

وجب عليها أن ترحل، وذلك لأن زوجها طلقها وتزوج بامرأة جديـــدة. اتصلت سارة بوالدة الزوج وأخوته وأخواته وأخبرهم بما حدث، بلغت في العمل زملاءها وزملاء زوجها وأن زوجها تركها وارتبط بامرأة أخرى:

-أردت أن أفضحه وانشر ما فعله بي!

الجميع اختاروا الوقوف إلى جانب سارة. شعرت بارتياح كبير عندما تجرأت وأخرجت حملها الثقيل من داخلها وأحست بأن شعورها بالخجل قد انزاح وزال عنها:

-لماذا أخجل أنا؟ ليس لدي شيء أستحي منه! وإذا كان هناك مـــن عليه أن يشعر بالخجل فمن المفترض أن يكون هو وزوجته الجديدة! الآن أفكر كم كنتُ حمقاء عندما أتذكر كيف كنت أسير وأتلفت حول نفسي وأشعر بالخجل.

اختارت سارة أن تتصرف بشكل مفتوح وتكشف للجميـــع عـــن خجلها. الجميع كانوا ممتنين لها، الجيران، زملاؤها في العمل وحتى أهـــل زوجها وأخواته، الجميع أثنوا على صدقها وصراحتها، حتى وإن كانـــت بقايا صداقة باقية بينها وبينهم، ولم تعد علاقتهم بها كالســـابق. ســـارة لم تشعر بالخجل من طلاقها.

فيرا تغادر!

كان زواج فيرا زواجاً تقليدياً. أحياناً تسير الأمور بشـــكل ســـليم وأحياناً لا، إلى أن جاء يوم وطلب الزوج الطلاق:

– نحن كبرنا على بعضنا بعضاً، يجب أن ننفصل! رفض مناقشة أيٍّ مشكلة أو حلها. سألته فيرا: هل هناك امرأة أخرى؟ أنكر بشدة ولكن بعد مدة قصيرة عرفت فيرا أنه كان يكذب، وأن قراره الحاسم هذا كان وراءه امرأة أخرى. لم يكن هو الوحيد الكاذب. كان جميع الأصدقاء والمعارف يعرفون ولكنهم وقفوا يتفرجون وفيرا كانت آخر من يعلم. لم تعد فيرا تثق بأيٍّ صديق بعد الآن، فعندما التقت ذات مرة بإحدى الصديقات أثناء مراجعتها لأحد البنوك سألتها ما إذا كانت تعرف شيئاً عن حياة زوجها المزدوجة؟

– الجميع يعرف بأن زوجك له امرأة أخرى. لم يرغب أحد في أن يقول لك شيئاً خوفاً من إحراجك! أجابتها الصديقة.

لقد شعرت فيرا بجرح عميق، بدلاً من أن يحذرها الجميع صاروا يتحدثون وراءها، وأحست بالإهانة، وأُصيبت بأذى في مشاعرها. وهكذا قطعت علاقتها بالجميع، وبدأت اهتمامها بإكمال دراستها الجامعية. كلمات زوجها التافهة دفعتها إلى الأمام: "نحن كبرنا على بعضنا بعضاً". وهكذا أكملت تعليمها وحصلت على الشهادة العليا وحصلت على عمل ممتاز وثأرت منه وحصلت على شهادة الدكتوراه. كانت فيرا بحاجة إلى أن تشعر بالفخر بنفسها، وحققت ما أرادت عبر تركيزها على دراستها ونجاحها في الحصول على شهادة أعلى.

الخجل الذي يستسلم!

استطعت أن أجمع هنا كل النصائح التي تنصح بها النساء المهجورات اللاتي مررن بهذه التجربة، وقد جاءت إرشاداتهن عن تجربة كي تساعد النساء على الخروج من أزمتهن:

لا تستسلمي! ستنهضين مرة أخرى! كفّي عن البحث عن الغلط داخل نفسك! كفّي عن الشعور بالخجل ولا تشعري بتأنيب ضمير! لا تفكّري بفشل علاقتك الزوجية وترمي اللّوم على نفسك. إن إحساس المرء بالذنب لن يجعله يتقدم ولا لخطوة واحدة إلى الأمام. اطوِ صفحة الماضي وابدئي حياة جديدة، إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لا تترددي في طلبها.

يجب أن تعيدي بناء احترامك لذاتك، كبِّري ثقتك بنفسك، ستعود إليك مشاعر الغضب السلبية والشعور بالذنب والخجل لكن بصورة أقل وبتأثير أخفّ.

التعامل مع المتعلقات القديمة!

كيف يتصرف المرء كي ينهي التفكير في الذكريات الموجعة التي تضغط على الروح إلى أن تخرج إلى السطح؟ نحن البشر معرضون للأحداث والوقائع المزعجة وعُرضة للخطر والإهانة والانتهاكات. بعض منا لديه القدرة على تقبل الإهانات فينهض ولا يهتم بأيِّ شيء، أما بعضهم فيصاب بجرح عميق ويكون من الصعب عليه أن ينسى أو يغفر، وربما تكون المعاملة السيئة أو غير العادلة من شخص مقرب، وهو ما

يزيد من حدة الإحساس بالمهانة.

تحدثت "إلين" عن زوجها "أتو" الرجل الذكي الذي كافأها مكافأة كبرى بعد أن قدمت له أكبر المساعدات في حياته. كانت إلين الابنة الوحيدة لعائلتها الغنية، أتو حصل على مساعدة أهل زوجته إلين لإتمام دراسته الجامعية، وفعلاً أنهى الدراسة وحصل على مكانة مرموقة في عمل ممتاز. كان أتو يشبه شخصية البطل القديم "جاسون" الذي حصل على مساعدة "ميديا" التي قامت بتنفيذ عملها البطولي الذي أوصله إلى مكانة الملك "كريون". أتو وصل به المطاف إلى الوقوع في أحضان "ڤينوس" وترك زوجته، وهكذا أصبحت حياة إلين متساوية بحياة "ميديا". كل شيء أُخذ منها، أتو و"ڤينوس" طالباها بمطالب كبيرة وجرداها من كل شيء، البيت، المال، الذهب، كل شيء، فقد استغل أتو كل شيء ذي قيمة ووضعه لحسابه وزوجته الجديدة. أتو فعل تماماً كما فعل "جاسون" فقد قام باستثمار زوجته لصالحه هو وزوجته الجديدة.

«جاسون :

لا تبالغي! أنا لم أنكر
مساعدتك ولا مواقفك
الكبيرة معي . لم أنس ذلك
لكن دعيني أعلمك شيئاً :
لقد أعطيتك الكثير
فهذا يكفي!»

«من ميديا»

لقد صارعت إلين سنوات في المحاكم كي تحصل على إرثهـا الـذي تركه لها والداها. بعد انفصالها عن زوجها أصبح وضعها الاقتصادي سيئاً للغاية، فقد فقدت كل شيء وطار كل شيء وصار ملكا لزوجها وزوجته الجديدة ولم يبق لها أي شيء يذكر، وهو ما اضـطرها إلى أن تقتـرض النقود من الأصدقاء والمعارف كي تعيش. إلين هي "ميديا" المعاصرة، فقد طردت وأبعدت عن حياها إلى حياة أخرى لم تكن تحسب لها أيَّ حساب سابقاً.

حكاية "بيا" تعلق بالذاكرة أيضاً، كان زوجها "كارل" جذاباً ووسيماً جداً، وكان معتاداً على أن تنفذ رغباته في مقدمة كل شيء. كانـت لـه بصمة كبيرة في العمل، وكان يشرف على إدارة مشاريع كبيرة وكل شيء يقع على عاتقه، وكان من الطبيعي أن يدعو زملاء له في العمل إلى البيـت للمناقشة والحوار في جو هادئ ومريح. في تلك الفترة كانت "ستينا" أكثر الضيوف حضوراً إلى بيتنا، كانت ستينا تقول إنها تأتي لزيارة كارل، وذلك طلباً لمساعدتها له في العمل، وهو الموجه الـذي كـان يوجههـا في إدارة عملها، ويستخرج الأفكار والإبداعات من فكرها. بعد مدة اختفت ستينا ولم تعد تأتي، وذلك لأنها انتقلت إلى مكان آخر. وبعد حديث النساء عـن الزوج كارل بأنه رجل عبقري في عمله جاءت امرأة أخرى تدعى "ماريتا" وحلت محل ستينا، وذات يوم حضرت ماريتا لمناقشة مشروع عمـل مـع الزوج، وبعد أن جلس الجميع هناك لاحظت بيا نظرات الإعجاب الـتي

كان ينظر بها زوجها إلى ماريتا، الأمر الذي فتح عينيها وشعرت كأن سطل ماء بارد سكب فوق رأسها. كانت ماريتا عشيقة الزوج كارل، ولم تكن الوحيدة، فقد كان كارل يدعو عشيقاته إلى المترل ليريهن كيف يعيش حياته، فكل مرة كان يدعو امرأة جديدة:

-كم كنت حمقاء وطيبة القلب! قالت بيا.

-كم أشعر الآن بالخجل من نفسي، كيف كنت أركض هنا وهناك وأقوم على خدمتهم وأقدم أطيب الأكلات لعشيقاته وضيوفه، لا أقدر أن أبعد ذلك التفكير عن رأسي، لا أستطيع أن أنسى كم كنت مغفلة، أبداً!

الذاكرة في هذه الحالات عندما تظهر تلك الأحداث سواء أكانت أحداثا صغيرة أم كبيرة لديها القدرة على أن تزيد وتُصعِّد المشاعر.

-لم تسر حياتي كما كنت أفكر! قالت إلين، ستينا وماريتا وجميع النساء كن بالتأكيد يعتقدن أنني امرأة حمقاء لأنني كنت لا أشعر بعلاقتهن الغرامية بزوجي. هكذا تعتقد بيا.

تخلّصي من الذّاكرة القديمة!

إن أكثر النصائح المألوفة التي تنصح بها النساء المهجورات هؤلاء اللاتي يلقين اللوم على أنفسهن وعلى تصرفاتهنَّ السابقة هي:

كفي عن التفكير في تلك الأشياء الصغيرة! والأخريات اللائي يتخذن لأنفسهن دور القاضي ويحاكمن أنفسهن، إنهن جميعاً يحتجن إلى أساليب أخرى وهي:

كوني محامية دفاع ودافعي عن نفسك!

خذي موقف الدفاع ودافعي عن نفسك ضد اتهاماتـــك لنفســـك. لنأخذ حالة "إلين" كنموذج:

مهمة مسؤولية الدفاع: أولاً ينبغي على المرء أن يفهم ظروف طفولة إلين وتربيتها، وكيف وصلت إلى ما صلت إليه في حياتها كلـــها: كـــان والدا إلين قد عاشا حياتهما معاً ولم ينفصلا أبداً، الأم ربة بيت، مهمتها في الحياة رعاية الزوج والأطفال. والدا إلين كانا قد دفعا مصاريف جامعـــة زوج ابنتهما بعد أن أصبح واحداً من الأسرة. إلين تدرس اللغة الانجليزية في الجامعة، تركت دراستها بعد أن أنجبت طفلها الأول كي تقوم بتربيته ورعايته، كما تعلمت ذلك من تربيتها التي تربت عليها.

أيّ المسؤوليات وقع على الين؟

إن مسؤولية إلين هي القيام بتربية الأطفال والاعتناء بهم والإشراف على تدريسهم ورعايتهم وكل شيء يخصهم، وبهـــذا أصـــبح الأطفـــال معتادين على اللجوء إلى أمهم في كل صغيرة وكبيرة. الأم لا تزعج الأب بمشاكل الأطفال، ويأتي الزوج إلى البيت ويجد الطعام جاهزاً دائماً، البيت نظيف, ملابسه وملابس الأطفال نظيفة. تقوم بترتيب وإصلاح كل شيء يمكن إصلاحه وحدها، وتحاول تقديم الفرحة والبهجة وإسعاد العائلـــة في كل الأعياد والمناسبات.

ما الاتّهام الذي تتّهم الين به نفسها؟

كانت إلين تعتقد أن زواجها سيدوم إلى الأبد، وقـد اعتقـدت أن زوجها أوتو سيبني مستقبلاً جميلاً لها ولأطفالها، وقد أعطته كـل الثقـة ووثقت به واعتمدت عليه، وبهذا لم تكمل تعليمها ولم تسع لإعالة نفسها، ولم يراودها شك في أن الزوج سيخذلها ويتركها ذات يوم، لم تفكـر في الدور الذي وضعته لنفسها أبداً. اتهامات إلين التي ينبغي أن توجههـا إلى نفسها وكأن المسؤولية تقع على نفسها شخصياً:

- من أثر فيَّ وأعطاني دور ربة البيت وجعلني أتخلى عن دراستي كـي اهتم بالعائلة ولا أعير أيَّ اهتمام لمستقبلي واستقلالي الاقتصـادي، من ألحق بي الأذى هكذا؟
- هل كان من المفترض بي أن أضع في حسباني أن زوجي سـيهجرني ذات يوم؟
- هل كان خطئي أن أؤمن برابطة الزواج التي بيننا؟
- هل أنا تربيت على قيم ومفاهيم لم يكن زوجي قد تربى عليها لذلك لم يقاسمني إياها؟
- ماذا لو قام زوجي بحثي أو تشجيعي على العمل؟ ماذا لو طرحـت أنا عليه أن أعمل عندها كيف ستكون ردة فعله؟

لو بحثت المرأة عن أجوبة لتلك الأسئلة وما شابهها، ولو نظرت إلين

إلى نفسها من عدة زوايا، ومن وجهات نظر مختلفة، ستساعد نفسها على أن تنتهي من معاناتها وأفكارها الموجعة. إن الجواب الصحيح لا يستطيع أن يجيب عنه إلا إلين نفسها.

كوني "شارلوك هولمز" خاصاً!

تنتقد بيا وتلقي اللوم على نفسها لأنها كانت حمقاء، ساذجة، طيبة القلب إلى أبعد الحدود، لأنها كانت تقبل زيارات عشيقات زوجها اللاتي كن يدخلن إلى البيت باعتبارهنَّ ضيفات وزميلات له في العمل ويتعاملن معها بأسف لأنها لا تعرف حقيقة زوجها.

ماذا حلَّ بستينا وماريتا صديقات الزوج؟

كانت ستينا متزوجة أيضاً وكان زوجها لا يعلم أيَّ شيء عن علاقتها بكارل زوج بيا، هل استمرت ستينا مع زوجها الغافل عن كل شيء أم انفصلا؟ لا نعرف، أما ماريتا فقد كانت امرأة مطلقة، وقد تزوج بها كارل وأصبحت زوجته الجديدة، واستمر زواجهما أربع سنوات، ثم بعد ذلك انتهت العاطفة وانفصلا عن بعضهما بعضاً واختفت ماريتا ولم تعد بيا تعرف عنها شيئاً.

إن هناك طرقاً قدرية تساعد النساء المهجورات على التخلص من تلك الأفكار الموجعة كي يسرن قدماً في حياتهن.

في ذاكرة بيا صورة لعشيقات زوجها، وهذه الصورة مربوطة بالجمال والشباب، وبمجرد أن يلقي الرجل نظرة أولى على تلك المرأة يعشقها فوراً. تمضي الأيام والسنين ولن تتغير هذه الصورة في ذهن المرأة المهجورة، ماذا سيحدث لو اكتشفت بيا أن ستينا إنسانة عادية تماماً وأن لها صوتاً حاداً مزعجاً أو لها بشرة خشنة قبيحة؟ ماذا لو أن ماريتا قد حصلت على رجل آخر وانفصلت عن كارل زوج بيا؟!

وتمضي السنوات والفصول تتغير والعشاق يتغيرون ونظرهم للأشياء تتغير وحتى نظرهم إلى بعضهم بعضاً تتغير ويصبحون بمرور الوقت أكبر سناً وأكثر نضجاً.

إن صورة المرأة الغريمة في الذاكرة تظل تهدد الزوجة دائماً، لكنها لا تعرف في حقيقة الواقع أن تلك المرأة الخصم ليست إلا شخصاً عادياً يعيش أيامه بشكل عادي ويقضي حياته بين فرح وحزن، وربما ستشعر تلك الغريمة بتأنيب ضمير من أنها كانت على علاقة برجل متزوج وأخذته من زوجته وأولاده.

بعد مضي سنوات على الطلاق اتصلت ماريا بعشيقة زوجها ووضعتها في موقف محرج. لم تكن ترغب في الحديث معها عما حصل بينها وبين زوجها، وذلك لأنها كانت تشعر بأنها قد ارتكبت غلطة كبيرة في حياتها حين أقامت علاقة مع رجل متزوج:

- كنت أعتقد أنكما كنتما مطلقين! قالت العشيقة، وأكدت أيضاً

بأنها مخطوبة الآن لرجل آخر وستتزوج به عن قريب:

– لم تكن غلطتي! قالت امرأة أخرى وواصلت حديثها:

– لقد كنت صغيرة وليس لديَّ الخبرة، وكان قد أكد لي أن علاقتكما منتهية وشعرت بالأسف لأجله، لقد خدعني، كذب عليّ!

إذا كانت الذكريات تؤلمك فضعي أمامك "شارلوك هولمز"، وخذي عدسته المكبرة وتفحَّصي بها ذاكرتك وتحقّقي من واقع الأيام.

الوقت لا يُشفي جرحاً!

بالصبر والمحبة تقوم المرأة بتربية أطفالها، وتحاول أن تكون لهم الصورة المثالية كي يتبعوها في حياهم، فعندما تقع في مشكلة الطلاق ينبغي عليها أن تتخذ لنفسها طريقاً ما كي يرشدها لمواصلة مهمة تربية أطفالها، بالإضافة إلى ذلك لم يحن الوقت بعد كي تحسم ماذا ينبغي عليها أن تفعل أو كيف ستخرج من هذه المحنة، ذلك القرار المهم هو ما إذا كان ينبغي لها أن تختار عمل شيء مناسب لوضعها وحالتها. قبل أن تصل إلى قرار ربما تكون بحاجة إلى أن تستلقي تحت الغطاء في غرفة مظلمة وتفكر، عليها الآن بذل جهد كبير لمواجهة أزمتها. الجهد سيأخذها خارج رد فعل الأزمة. قبل أن يحين الأوان لترتيب وضعها ومستقبلها يجب أن تترك كل الذكريات القديمة وراءها، لكن بين حين وحين تأتي الذكريات القديمة مؤلمة كانت أم سعيدة وتبدأ في التدفق للحظات وتعزف على الذاكرة كومضات ضوء تأتي وتذهب، تلك اللحظات التي تعود من جديد

للذاكرة يجب أن تعالج الذاكرة وتقوم بالعمل على تحليـــل الـــذكريات وتفتيتها وتحطيمها كي لا توقظ ردود الأفعال القديمة في حياهّا من جديد.

ذات يوم تقول النساء المهجورات الشبيهات بميديا، إريس، مادلين، سارة، إلين، وجميع النساء اللاتي بنفس الوضع:

-كفّى، هذا يكفي الآن!

عندها تستطيع المرأة أن تبدأ بالتخطيط لمستقبلها، وتبـــدأ الأزمـــة، تنتقل من تلك المرحلة إلى مرحلة جديدة.

نصائح : وصف مختصر للرسالة الواضحة!

- اكتبي ما ترغبين في قوله على الورق، لا تـــراقبي كلماتـــك، إذا لم تفكري قبل أن تكتبي ما ترغبين في قوله فقد تنسين أشياء مهمـــة في رسالتك.
- خذي الأحداث الواقعية الفعلية الملموسة وتحدثي عن مشاعرك التي تأثرت بها.
- عبِّري بصورة مباشرة عن الأشياء: أنت كنت... كلماتك كانت.. أنا أشعر بـــ..
- غير مناسب أن توصلي رسالتك عن طريق الكتابـــة، ولا ينفـــع أن تبلغيها عن طريق الهاتف، سلمي رسالتك مباشـــرة إلى الشـــخص المقصود شفوياً ووجهاً لوجه، بلغيها بنفسك.
- لا تبلغي رسالتك إلى كرسي فارغ أو إلى صورة الشخص أو تقرئيها

في الهواء وحدك.

- بعد أن تبلغي رسالتك اشطبي على سطورها وضعي نقطة.

مرحلة العلاج في مختصر مفيد!

- مرحلة العلاج فترة محدودة.
- الأحداث الماضية والذكريات تعود إلى الذاكرة وتقوم الذاكرة بتحليلها.
- المشاعر التي تظهر في مرحلة رد الفعل تحللها الذاكرة وتقوم بعلاجها.
- المساعد المحترف ذو التجربة وجوده ضروري كي يقوم بإنجاح العلاج والقضاء على الأزمة بشكل نهائي.
- بدون العلاج الزمن لا يشفي الجروح.

«ميديا :

افعلي كل شيء تستطيعين فعله ،
انطلقي بشجاعة ، حاولي التفكير
بصفاء ووضوح . ميديا تذكري
أنت طفل الشمس!»

«من ميديا»

معلومات : ما الذي يربطك ؟

حاولي إيجاد القيد الذي يربطك بطليقك، ماالعوائق التي تمنعك من السير قدماً في حياتك؟.

- الذكريات سواء كانت إيجابية أم سلبية، (الذكريات الإيجابية مثل حفلة زفافكما، السلبية: كان قد ضربك ذات يوم).
- أشياء تربطك به مثل صور، رسالة.
- شيء قام بعمله في البيت.
- والد أطفالك.

الذكريات التي تؤلمك يجب أن تتخلصي منها. هناك طرق مختلفة للقيام بها :

- قرري مع نفسك لا تفكري بالذكريات أو الأشياء التي تؤلمك!
- اكتبي الأحداث بصورة مفصلة قدر المستطاع ثم اقرئي ما كتبت.
- أشعلي شمعة وأحرقي كل ما كتبت، وقولي لنفسك: انتهى الأمر.

إن الأشياء التي تذكرك دائماً بالذي حصل، هدية، صور، فستان، يمكن علاجها بثلاث طرق:

- إما أن تحرقيها أو تعطيها لأحد ما، أو تبعديها عنك.
- تنازلي عن تلك الأشياء للزوج أو للأطفال واطلبي منهم أن لا يضعوها أمامك.

ذلك الشيء الذي أنت بحاجة إليه وترغبين في الاحتفاظ به ضعيه في صندوق وأغلقيه وخبئيه في مخزن ما، وعِدِي نفسك بأن لا تفتحيه إلا بعد أن تنتهي الذكريات المؤلمة، حينها تستطيعين استعادته.

- اطلبي المساعدة من الآخرين كي تستطيعي تدبير أمورك بنفسك.
- تعلمي كيفية إدارة أمورك المالية.

تعلمي أن تقومي بنفسك بالأشياء التي كان يقوم بها الزوج، كأن تقومي بتبديل مصباح في البيت، أو تثقبي ثقباً في الحائط وغيرها من أمور المنزل التي كان الزوج يساعدك فيها، ولا تسمحي له بالمجيء والقيام بهذه الأشياء كالسابق. صحيح أنه والد الأطفال وسيبقى والدهم إلى الأبد لكن هذا لا يعطيه الحق الآن بأن يروح ويأتي كما يشاء ويطرح الأسئلة ويتدخل ويطالب بأشياء، ضعي حدوداً لتواصلك معه، إلا فيما يتعلق بحضانة الأطفال ورعايتهم فيمكنه الحديث معك. مرحلة العلاج ستقودك إلى الأمام إلى أن تسقط عنك قيود الماضي.

تذكر تلك اللحظات التعيسة أيضاً!

«ميديا :

يعرف جيداً أنه كان

كل شيء بالنسبة إليَ .

ظهر أنه أسوأ رجل

بين الرجال».

«من ميديا»

تشعرين أحياناً بأنك بحالة سيئة للغاية، وأحياناً أخرى تكونين بأحسن حال وكأنك لم تشعري بذلك سابقاً أبداً. المشاكل المرتبطة بالطلاق التي تطرأ حديثاً على حياتك تبدأ تُحل. أغلب النساء تحن إلى حياتها السابقة. في كثير من الأحوال تتذكر المرأة أيامها التي كانت قبل الزواج، عندها تفكر أن هناك حياة أمامها:

-كم ذلك بغيض، لم أعد أحتمل شعوري بعدم الأمان هذا، الأمان غادر مع زوجي وأصبح كالحلم يُراودني!

الشعور بالحنين والشوق إلى أيامها مع الزوج يعاود اجتياح مشاعر المرأة في مختلف الأوقات والمراحل في فترة الأزمة.

كانت حياتي أفضل سابقاً!

عندما يتوغل الشعور بالوحدة داخل النفس قبل أن يدرك المرء إلى أيِّ الجهات سيتخذ طريقه كثير من النساء يعدن إلى الزوج كأحد الخيارات. كانت حياتي أفضل سابقاً بالرغم من المشاكل الكبيرة التي كانت. الغضب من الرجل يبدأ في الخفوت ويصبح ضعيفاً بلا طاقة. الدموع والعواطف والوجدان تعود كلها من جديد. في الليل تأتي الكوابيس المفزعة وتملأ أحلامها وتعذبها وتذكرها بتلك الأيام. تتمنى في العمق أن الدموع تنتهي والعذابات تختفي.

عندما تصبح الحياة صعبة تظهر لدى الإنسان نزعة العودة إلى الوراء، إلى الأيام واللحظات السعيدة التي كان قد عاشها سابقاً لكي يتحرر من العذاب والقلق اللذين يعيشهما. الذاكرة تساعدنا وتعطينا صوراً خاطئة عن السعادة والانسجام، فنرى ذلك الذي نحب أن نراه، وذلك الذي كان جيداً في حياتنا، النسيان يحمينا من الذكريات المؤلمة التي تسبب لنا الأذى:

"– إنه الحب الكبير في حياتي! أغلب النساء تقول ذلك.

– سوف لن أجد رجلاً رائعاً مثله أبداً! وتظهر تلك الذكريات المضيئة عندها تقول المرأة:

– كان زوجا لطيفاً! كان يعتني بي جيداً!

– كان يصلح لي الأشياء العاطلة في البيت!

– كان يبدل إطار عجلات السيارة!

- كنت أتحدث إليه دائماً!

- لقد كان رجلاً رائعاً لذلك تزوجنا وأنجبنا أطفالاً".

الندم من اتخاذ القرار!

هنا يبدأ الندم يقضم النفس ويبدأ الضمير بتأنيب النفس:

- هل حقاً حاولت بكل الطرق كي أحتفظ بزوجي؟

- هل فعلاً عملت كل شيء من أجل إنقاذ زواجي؟

- هل كان عليَّ أن أصارع أكثر وأصبر وأنتظر أطول كي ينتهي من عاطفته تلك ثم يعود إليَّ مرة أخرى؟

وتفكر الزوجة في أنها ربما لو أعطت عشيقة زوجها صفعة قوية وهددتها كي تترك زوجها وتقول لها على سبيل المثال:

- سأُحوِّل حياتك إلى جحيم إذا لم تتركي زوجي!".

وهكذا تجر الزوجة زوجها إليها وتغلق الأبواب خلفها وهناك تتحدث إليه بجدية!

وهكذا يستطيع المرء أن يتعلم ويصبح لديه علم بما يفكر فيه الشريك ويحتفظ بعلاقته الزوجية ويتمسك بها وينظر كيف تزدهر وتتطور.

- هل ينبغي على المرء أن يفعل شيئاً مشابهاً لذلك؟

- هل بتصرف كهذا يظهر المرء مدى حبه للشريك؟

- أم أستسلم بسهولة وأتركه وحياته؟

هل نبدأ من جديد ؟

تفكر المرأة المطلقة بعد فترة الانفصال أن تلعب لعبة العودة إلى الزوج مرة أخرى، هل كان الزوج متردداً في قرار الطلاق؟ وهكذا يحدث في محاولة لإصلاح العلاقة الممزقة، ينتقل الشريكان للعيش معاً مرة أخرى في محاولة للعثور على السعادة المفقودة، بمساعدة الاختصاصيين الاجتماعيين. هناك من حاول مرة ومرتين وثلاثاً كي تعود العلاقة من جديد لكن يبدو أنه من المحال تجاوز التصدعات التي حصلت للعلاقة، وخصوصاً إذا كان الرجل قد أُغرم بامرأة أخرى لفترة طويلة. من الإنسانية أن تعطي شريكك فرصة جديدة، الذكريات السعيدة هي التي تعيد المرأة إلى زوجها الذي خانها مرة أخرى.

"تسا" انفصلت عن زوجها ثلاث مرات وعادت إليه ثلاث مرات.

حكاية تسا :

"تسا" أحبت زوجها "بيتر" من اللحظة الأولى التي التقته فيها، عاشا معاً حياة رائعة. كان بيتر رجلاً ذكياً وجذاباً وساحراً، وكانت تسا تشعر بأنها كالأميرة معه. كان هناك عيب واحد مزعج في بيتر، وهو أنه كان يخونها كثيراً. حاولت تسا الحديث معه عدة مرات، كان يقول لها إنه لن يفكر أبداً في الطلاق أو هجران عائلته على الإطلاق، وكان يقف ويهز يده في الهواء ويتركها وقلقها ويخرج من البيت. كانت تسا تشعر بأنها تعيش خارج عالم زوجها بيتر، وكانت ترغب في أن يؤكد لها حبه

كما تحبه هي، لهذا السبب كانت تتركه عدة مرات وترحل كي يشتاق إليها ويطلب إليها أن تعود إلى البيت، وكانت تأمل أن يفهم أنها ستتركه إذا لم يتراجع عن خياناته أو يعدها بأن يمتنع عن غرامياته. بعد أن تبتعد تسا عن زوجها عدة أسابيع تعود دائماً إلى البيت. كان بيتر قد تعلم أن يحتفظ بهدوئه، أما تسا فقد كانت تتظاهر بأنها لم تعد تتأثر بتصرفاته تلك، لكنها كانت غير سعيدة، وليس لديها من تلجأ إليه، لذا قررت أن تذهب إلى اختصاصي نفسي سراً لتطلب منه التفسير والفهم لما يحصل، وتحدثت إليه عن كل المحاولات التي حاولتها مع زوجها كي يترك غرامياته، لكن لا شيء يتغير ولم يؤثر به شيء أبداً. كان بيتر واثقاً من أن زوجته لن تفعل شيئاً، وأنه يستطيع الاحتفاظ بها دون حاجة إلى تغيير تصرفاته، ولذا فهو مكتف فقط بإعطائها الوعود الكاذبة.

– لماذا عدتِ إليه؟ سألتها الاختصاصية النفسية؟

– إنه شخص لطيف! قالت تسا، وأكملت: وأنا أحبه!

– اذكري لي ثلاثة أشياء لطيفة عملها لك في هذه السنة؟ سألت الاختصاصية النفسية!

بحثت تسا في ذاكرتها لتتذكر شيئاً لطيفاً واحداً قام به زوجها لها، لم تجد شيئاً، بل على العكس بدأت تتذكر تلك المرات التي جرح فيها مشاعرها وتذكرت خياناته الدائمة، وكيف كان تعامله سيئاً معها باستمرار ومزاجه العكر، وكيف كان على الدوام يلقي اللوم عليها، فعندما يفشل في عمل شيء ما يقول لها أنت السبب في ذلك الفشل.

- حقاً كان في السنة الأخيرة أكثر تذمراً ونقداً واهاماً لي، وكنت أرهق نفسي كي أرضيه!

كانت تسا تنفذ جميع رغبات بيتر كي تنال رضاه. لقد أرادت الاختصاصية النفسية أن تظهر لها أنها غير سعيدة وأن لحظات السعادة التي تحكي عنها ما هي إلا صورة كانت قد أسستها الذاكرة من السنة الأولى من زواجها وظلت محتفظة بتلك الصورة التي هي غير موجودة على أرض الواقع إطلاقاً.

انتقلت تسا إلى بيت صديقة لها كي تأخذ وقتاً كافياً للتفكر في موضوع الانفصال. لم يقلق بيتر أو يبالِ بانتقالها لأنه كان يعلم أنها ستعود بعد بضعة أيام.

وهناك بعيداً عن البيت بدأت تسا تفكر، وشعرت حينها بأنها وحيدة ومهجورة. نبهت نفسها لامتعاض زوجها الذي كان يظهره لها عندما تقوم بتهدئته ورعايته، وتذكرت الحزن الكبير الذي ينتابها عندما كان يسهر خارج المنزل ولا تعرف في أيٍّ مكان هو، ورأت حتى كيف كان يتلاعب بها وبمشاعرها، فقررت أن لا تعود إلى البيت مرة أخرى وأن تطلب الطلاق. بعد ذلك وصل بلاغ إلى بيتر فهم منه أن زوجته لن تعود إليه بعد الآن وأنها تطلب الانفصال عنه. انتبه إلى ذلك وأسرع إليها عائداً مستخدماً لطافته مرة أخرى، وبدأ يذكرها بالأيام السعيدة التي عاشتها معه والحب والهيام وكم تعني له الكثير. لم تعد تجدي نفعاً تلك اللطافة معها، وهكذا تحول بيتر إلى عدواني معها وطالبها بأن تتصرف

بوعي وتحسن الفهم وأن عليها أن تكون ممتنة لأنها تعيش معه إلى جانبه. أخيراً بدأ يهددها بأنه إذا استمرت في عنادها وطالبت بالطلاق فسيساعده صديقه المحامي ويورطها في مشاكل، كأن يقول إنها حامل ولا يجوز أن تتسرع في الطلاق.

كان بيتر يحاول إرغام تسا على العودة إليه وأن تصمت وتقبل باحتفاظه بعشيقته التي لم يخطر على بالها يوماً أنه سيهجر عائلته وأطفاله على الإطلاق. انتهزت الفرصة وسارعت للوقوف إلى جانبه ومساعدته على أن يتخطى حزنه وأزمته، وأخيراً تزوج بيتر بالمرأة الأخرى وظل محافظاً على وعده مع تسا ولم يوافق على التوقيع على أوراق الطلاق بل على العكس عمل كل ما بوسعه كي يعرقل إجراءاته.

اليوم تقول تسا:

-لم يكن لطيفا على الإطلاق! لو كنت لا أزال معه لكنت اليوم أتعس إنسانة في الوجود!

ما الذكريات الأليمة؟

إن الذكريات غير السعيدة عند المرأة بعد فترة تصبح بعيدة وباهتة ولا يتبقى في ذهنها إلا الذكريات الجميلة، وهو ما يحملها على أن تحن إلى زوجها. أكبر خطأ ترتكبه عندما تعود إليه مرة أخرى دون أن تفكر وتتذكر تلك الأيام التعسة التي كانت قد عاشتها مع ذلك الشريك. قد ترغب في العودة إليه والبدء معه من جديد بعد أن انطفأت عاطفته من

المرأة الأخرى! إذن النجاح في العودة هذا لا يعني أن العلاقة ستنجح في الاستمرار غير أنها ربما تفشل مرة أخرى.

هل تفكرين في العودة إلى زوجك؟ أجيبي أولاً عن تلك الأسئلة:

- هل تستطيعين الوثوق فيه مرة أخرى؟
- هل لديك الاستعداد لأن تعود أيامك الحزينة؟
- هل استطاعت ذكريات خياناته لك أن تغير من علاقتكما؟

ذكريات على وشك أن تصبح في دائرة النسيان!

كشفت "كاتيا" عن مشاعرها في لقائي بها وقالت إنها كانت بمجرد أن تبدأ التفكير في سيئات ومزاج زوجها العكر تقطع التفكير في العودة إليه مرة أخرى:

"- كان زوجي معتاداً أن يلعب لعبة، فهو يسأل سؤالاً للأصدقاء وكل واحد يجيب حسب تفكيره. السؤال هو: احزر لماذا أنا تعس؟ هكذا هو متضايق منزعج طوال السنة، وإذا سأله أحد: لماذا أنت كئيب؟ يلتفت إليَّ ولا يجيب بشيء، ويظل صامتاً وينظر إليَّ فقط، وكأن الجواب عندي وينبغي علي أن أعرف لماذا هو حزين، ثم يجيب: أنا لست حزيناً! على الدوام كنت أشعر بتأنيب ضمير من أنني أنا السبب في تعاسته، لكن الآن على الأقل تخلصت من ذلك الإحساس!".

امرأة أخرى "ماريانا" اعترفت بأنها كانت تفكر بالعودة دائماً إلى

زوجها، وذلك لذكرياها السعيدة معه، وأحياناً كانت تتخيَّل بأن زوجها قد عاد إليها وفي نفس الوقت تصبح حائرة مترددة لا تعرف ما إذا كانت ترغب حقاً في العودة إليه أم لا. إنها غير واثقة من مشاعرها ولا تعرف كيف ستكون استجابتها للوضع. إذا هو حقاً عاد إليها في الواقع، كان قد قال أشياء وفعل أفعالاً من الصعب نسياها.

كان يقول لأصدقائنا إنه تزوج بي وأتى بطفلين إلى العالم وذلك لالتزامه الإنساني نحوي. كان يرى أنه قد أعطى الكثير لأطفاله وضحى بالكثير من احتياجاته، لذا جاء دوره الآن ليعيش ويستمتع، أما أنا والأطفال فمن الواضح أننا لا نشكل له شيئاً غير التزامه الأخلاقي فقط!".

أحياناً يكون من الضروري العودة إلى الذكريات الحزينة سعياً للنجاح والانسجام الذي ربما لم نجده أبداً، وهكذا نستسلم ونتذكر الكلمات القاسية، الشجار والتراعات التي كانت بسبب النقود والمصروفات مثلاً أو الخيانات والخذلان، كل الدموع، والوضع الميؤوس منه، كل ذلك يحاول المرء أن يتناساه ويحن ويتوق إلى الحب.

تذكرت "پترا" في السنة الأولى بعد طلاقها كيف كانت تفكر في العودة إلى زوجها: - كل شيء كان جميلاً معه! كانت پترا قد عاشت مع زوجها حياة جميلة، سافرا معاً، عملا معاً، كانت اهتماماهما مشتركة،

جميع الذكريات الجميلة التي كانت تتذكرها يترا تجعلها تحن وتشتاق إلى العودة لطليقها، كان ولدها الكبير هو الذي أيقظها من حلمها عندما سألها:

– ما الشيء الذي تحنين للعودة إليه ماما؟ وهكذا ذكرها ولدها كيف كانت العلاقة بينها وبين والده:

– هل نسيت تصرفات أبي معك؟ سألها الابن وواصل:

– أنت تحنين لشيء غير موجود على أرض الواقع على الإطلاق!

كان الابن قد عاش مع أمه تلك الأيام السوداء وبدأ يذكّرها بها:

– أنت الآن أفضل حالاً بكثير بدونه!

– الكلام الذي قاله ولدي كنت بحاجة إلى سماعه! قالت يترا!

الرجل الذي يعود!

ذات يوم تجد الزوجة المهجورة زوجها واقفاً أمام باب المنزل وبيده باقة ورود. لقد انطفأت العاطفة المتأججة، وبعد أن تركته تلك المرأة الشابة بدأ يحن ويشتاق إلى البيت والأطفال:

– غلطة عمري الكبيرة عندما تركت عائلتي! قال الزوج.

والآن يقف أمام المنزل وبيده باقة ورد كبيرة يأمل في أن يسمح له بالدخول.

إحدى النساء التي قابلتها تذكرت:

– بعد سنتين من اختفاء زوجي عاد وظهر من جديد، وعندما فتحت

له الباب كان واقفاً هناك وبيده باقة ورد، وبعد أن دخل البيت طلب مني أن نعود إلى بعضنا بعضاً ونحاول من جديد. لقد تركته زوجته الجديدة وهو الآن وحيد، عندها قلت له: شكراً على الورود، سأقبلها منك لأنني أستحقها وأشعر بأنني جديرة بالتقدير والاحترام، أما أنت فمن الأفضل لك أن تذهب لأنك تشعرني بالحزن والألم، لا أريد أن أراك مرة أخرى!

تحدثت "إيرينا" عن زوجها الذي دام غيابه أربع سنوات، دخلت ذات يوم إلى بيتها فوجدته جالساً في مكانه القديم في انتظارها وهو في حالة مزرية. بعد أن هربت منه زوجته الجديدة خارج البلاد جاء يطلب السماح والعودة إليها، ويود أن يبدأ معها من جديد:

– لم أستطع الوثوق فيه مرة أخرى أبداً، ولم أشعر بشيء من الاحترام نحوه، كان يجلس هناك متذمراً وينظر حوله ويدمدم كيف نعيش أنا وأطفالي حياة هادئة مستقرة بينما هو وضعه سيئ. لم أشعر يوما في حياتي بأنني قوية، فقد طلبت منه أن يرحل ببساطة!

بعض النساء تحدثن عن نفس التجربة التي مررن بها جميعهن. لنأخذ "كارولا" نموذجاً نمثل به كثيراً من النساء:

" – جاءني زوجي بعدة وعود وأكاذيب جديدة، وبدأ يصر بطريقة ملحة على أن نعود إلى بعضنا بعضاً وأن نحاول مرة أخرى. انتابني شعور بالاكتئاب مباشرة، ودخلت في حالة اكتئاب وأصبحت حزينة بمجرد التفكير بأننا سنعود. زياراته تلك ذكرتني كم كنت حزينة معه في السنة الأخيرة من زواجنا، لا! لا أريد أن تعود تلك الأيام، لا أريد أبداً!".

إن الرجل الذي يطلب من زوجته العودة إليه يبدو وكأنه واثق من أنها ستعود إليه، وذلك لأنه يتذكر حزنها ودموعها الغزيرة التي كانت قد سكبتها عليه عندما هجرها. اليوم عاد إليها وكأنه يرغب في أن يقول لها:

- كفى دموعاً ها أنا قد عدت إليك!

كانت أجوبة جميع النساء اللاتي عاد إليهن أزواجهن:

- لا! لا أريد العودة إليك، لقد أُصيب طليقي بخيبة أمل وحزن كبير عندما قلت له: لا أشكرك وطلبت منه العودة من حيث أتى!

مقارنة بين الأيام الحزينة التعسة والأيام السعيدة لكنِ المملّة الرتيبة!

لا يمكن للمرء أن يقارن الأيام الحزينة السوداء بالأيام الرتيبة الهادئة! إن المرء يحتاج إلى التأكيد كي يفهم أن قرار الطلاق والانفصال عن الشريك كان قراراً صحيحاً، لذا ينبغي عليه أن يستحضر أمامه كل الذكريات والأيام السعيدة وحتى الأيام غير السعيدة ويقارنها بأيامه هذه الهادئة لكنِ المملة. "إميليا" تحدثت عما تعلمت وكيف كان يبدو دورها في علاقتها بزوجها:

"- كان يعود دائماً في وقت متأخر إلى البيت، وكنت أخاف وفي قلق دائم من أن يتركني ويرحل، وها هو الآن هجرني دون تردد، تركني وحيدة أنا ومخاوفي وقلقي من المستقبل وما يخبئه لي أكثر من ذلك، تعلمت الاعتماد على نفسي، الآن أستطيع أن أقوم بأموري دون خوف، شعور جميل أن يختفي الخوف ويشعر الإنسان بالثقة بالنفس. عندما عاد

إلّي كنت قد تجاوزت كل مخاوفي وأيضاً فقدت الحياة جاذبيتها معه، لم يعد شيء يجذبني إليه، اليوم أرغب فقط في أن أعيش حرة!".

يستخدم المرء المقارنة بين حياته السابقة مع الشريك والحياة الحالية، فبعد الطلاق تدخل المرأة في حالة من الفوضى العارمة وعدم الاستقرار، لذا نراها تحن وتتوق للعودة إلى الحياة السابقة التي تعتقد أنها كانت مستقرة وثابتة مع زوجها، لكن عندما يمضي الوقت وتبدأ المرأة تجربة حياة الحرية بعد الهجران تبدأ الشعور بأنها سعيدة وتكتشف بأنها شخص جدير بالتقدير والاحترام، عندها تشعر بأن علاقتها بزوجها لم تعد بتلك الجاذبية وهكذا تشعر بأنها قطعت شوطاً كبيراً وأنها لم تعد بحاجة إلى ذلك الزوج.

"– منذ فترة طويلة هجرني زوجي وانفصلنا عن بعضنا بعضاً، وهجر زوجته الثانية أيضاً. أحياناً يأتي إلى البيت يحاول أن يلعب معي دور الشخص المحبوب ويبدأ باختبار مشاعري ويستعمل جاذبيته القديمة ليعرف ما إذا كنت سأستقبله وأتجاذب معه الكلام أم لا! لا أقدر أن أشرح ما شعرت به حينها، لكن الآن سأتكلم بصراحة وأفسر مشاعري: لقد شعرت بالنفور والاشمئزاز منه، ووجدتني ألوم نفسي وأقول: لا أفهم إلى هذه اللحظة لماذا تزوجت بهذا الرجل؟ ماذا وجدت فيه كي أوافق وأنجب أطفالا منه!".

والآن لنعد إلى نفس السؤال الذي سألته جميع النساء المهجورات:

– هل ترغبين بالعودة إلى طليقك؟ وكان الجواب بالطبع لا!

إذن بعد أن تمضي على طلاق المرأة فترة من الزمن تصبح قوية وتستطيع تدبير أمورها بنفسها، وبعد أن تقف على رجلها وتكون قد خلقت لنفسها حياة أفضل مما كانت عليه مع زوجها تنتهي عندها من المقارنة بين الأيام الحزينة السابقة والأيام الرتيبة المملة لكن السعيدة والهادئة.

معلومة : ما تلك الأشياء التي كانت سابقاً أفضل أو أسوأ ؟

هذه المهمة ينبغي على المرأة المهجورة القيام بها إذا كانت فقط في مرحلة رد الفعل:

- اكتبي قائمة بكل الأشياء الحسنة التي كانت في السنتين الأخيرتين من زواجك.
- اكتبي قائمة بالأشياء الحسنة في الفترة التي بعد الطلاق بسنتين.
- قارني بين القائمتين ولا تنسي أن تكتبي الأشياء التي تطورت وأصبحت أفضل بالنسبة إليك.

كيف تغيَّرت ؟!

في الصفحة القادمة هناك قائمة بالصفات التي يتصف بها البشر، ضعي دائرة حول الصفة التي كانت تسري عليك في السنة الأخيرة من علاقتك بزواجك، وضعي خطا تحت الصفة التي تسري عليك اليوم، أو لونيها بعدة ألوان لتلاحظي الاختلاف بينها، مثال على ذلك:

لطيف... ينتقد... ضعيف... شجاع... قوي...

لطيف. رقيق. حنون. لئيم. سعيد. مسرور. قوي. مكتئب. كريه. شرير. وقح. ساذج. نزيه. خطير. متطلب. شديد. ثقيل. هش. سهل. كتوم. مرح. كذاب. مغتم. حقود. خبيث. مرن. وضيع. مؤذٍ. حذر. مبتهج. مشرق. غاضب. خائف. ينتقد. إيجابي. واثق. ضعيف. مسلوب. مقيد. متسامح. غفور. مفعم بالأمل. بشوش. مستقل. رصين. قيادي. حسن النية. شارد. يائس. قنوط. حالم. سعيد. انتقامي. حزين. واقعي. خيالي. هادئ. متسلط. أمين. محطم. منهار. قلق. متعب. مهموم. حر. ضجر. متمكن. قادر. ناقد. مسالم. صبور. يصدق كل شيء. غافل. لا يساعد. يتحمل. موثوق به. ضائع. حائر. سلبي. مرتاح. مجتهد. معارض. لا يحترم الذات. غير مسؤول. مثالي. رومانسي. كسول. منفتح. خجول. حيوي. نشيط. يهتم. بطيء. متزن. عصبي. شكاك. خبير. بارد. مضبوط. متوتر. مشدود. حساس. مرهف. مرهق. مثل أعلى. معذب. مفكر. جبان. متحمس.

الاختلافات بين الصفات التي تكتبينها ستكشف لك مدى التغير الذي حصل في الزواج وبعد الطلاق إلى هذا اليوم.

إذا كنت قد اخترت الصفات السلبية، مثلاً: سيئ، عدم احترام الذات، معذب، حزين، خائف، حتى تصفي حالتك اليوم انظري إلى تلك المعلومات الجديدة:

- عيِّني السبب وراء كل كلمة تختارينها، ما الذي كان يجعلك تخافين؟

ما الذي كان يعذبك أو يقلقك؟ ادخلي بكل التفاصيل ثم حـــاولي بعد ذلك إبعادها عن حياتك.

- اطردي إحساسك بعدم احترامك لذاتك، تستطيعين عمل الكـــثير بنفسك حول ذلك، لا تترددي بطلب المساعدة إن احتجت لذلك، قرري أن تتصالحي مع نفسك وتحبيها! كافئي نفسك، وقـــولي لهـــا أنت إنسانة جديرة بالثناء والاحترام، واعتني بنفسك التي هي أثمن شيء تمتلكينه!

نظرة جديدة في التفكير!

«كورين :
قوية هي الرياح التي تعصف بنا .
الجميع سيتغير ويتحول إلى شخص
آخر . نحن النساء لنا سمعة سيئة . لكن
كل ذلك ينتهي .
كل شيء ينتهي . الشرف . الافتخار
بالنفس .
كل شيء يتغير ويصبح في خبر كان!»

«من ميديا»

حان الوقت كي تنهضي وتبدئي بالانطلاق الآن وتحت شعار:

- أنا أقدر! أنا أريد!

بالرغم من أنه لا تزال هناك بعض المشاكل العالقة لكن الوقت أمامك طويل كي تُحليها، المستقبل مفتوح أمامك، والبئر المظلمة التي سقطت فيها آن الأوان لتتسلقيها وتخرجي منها. هناك بين ذلك الظلام إذا رفعت رأسك ونظرت إلى الأعلى فقط سترين هناك بقعة ضوء قادمة من السماء، بإصرارك وبعزمك ستصلين وتخرجين من تلك البئر، وقريباً

ستجدين نفسك واقفة في النور، ثم بعد ذلك ستبدئين بـــالنظر إلى كـــل الذي حدث معك من منظور آخر، من وجهة نظر أخرى جديدة:

- الآن بدأت أدرك ماذا حصل لي! كم كنت عمياء ولم أفهم شـــيئاً مما حدث!

هذا ما عبرت عنه جميع النساء المهجورات، بعد أن يخرجن من تلك التجربة المريرة يخرجن بفهم جديد وعميق للحياة والعلاقات البشرية:

"- كنت في الصباح باكراً أقود سيارتي ذاهبة إلى العمل، لم أفكـــر بشيء معين، ولكن فجأة تذكرت قبل سنة من انفصالنا أنا وزوجي كيف كان يعرقل دائماً شراء ذلك المترل الذي كنا نحلم به دائمـــاً. أدركـــت فجأة أنه كان يعرف أننا لن نستمر معاً ومنذ تلك الفترة كـــان يخطـــط لشيء آخر!".

إن النظرة الجديدة للأمور والأشياء تأخذ عملية طويلة في الـــذاكرة، لكن هكذا تأتي لحظات سريعة ويفهم المرء الموضوع فجأة ويعطي وجهة نظر جديدة عنه، وهنا تستجد أسئلة جديدة لدى المرأة:

-أي حياة سأختار لأعيشها؟

-ماذا أريد أن أفعل بحياتي؟

في هذا الإطار تظهر لدى المهجورة أسئلة جديدة أيضاً، وخصوصـــاً لدى النساء اللاتي فكرن بالانتحار، كأن تحاول أن تقود السيارة مسرعة وتصطدم بجبل، أو تلك التي ترمي بنفسها تحت سيارة سريعة قادمة، كل من هاتيك النساء تبدأ بالسؤال عن مَعنى الحياة:

–هل حقاً الحياة ليس لها معنى من دونه؟

–أي قيمة أراها لنفسي؟

–ما معنى حياتي التي أحياها؟

إن أيَّ أزمة يمر بها المرء لا بد أن يتغير على إثرها، ذلك الذي كان بالنسبة له سابقاً هاماً وضروريا يتغير ويصبح العكس، إن المرأة المهجورة التي تكون في كارثة كبيرة تصبح بعد ذلك أكبر تجربة مهمة في حياتها، الزوج الذي كانت تدعوه "حب عمرها الكبير" أو "عدوها اللدود" قد تتطور العلاقة به ويصبح ذلك الرجل مجرد معرفة قديمة. أغلب النساء اعترفن بأنهن:

–من الأفضل أننا انفصلنا عن بعضنا بعضاً!

وتظهر وجهات نظر جديدة تصل إليها المرأة بعد تجربة طلاقها:

–كنا شخصين مختلفين!

–لم نكن متفقين على شيء، كل واحد منا له وجهة نظر مختلفة، وأهداف وميول مختلفة عن الحياة والأشياء!

–الآن أصبحت أقوى بدونه!

نمط حياة وعادات جديدة!

يتغير نمط الحياة والعادات التي كانت الزوجة معتادة أن تعيشها مع زوجها قبل الانفصال ويستغرق ذلك سنة كاملة من التغيرات الجديدة!

على سبيل المثال يأتي العيد وهو أول عيد بدون الزوج، يمر على

المرأة المهجورة حزيناً، جالسة هناك وحيدة كئيبة تتذكر الأعياد الجميلة الماضية. ثم المناسبات الأخرى تأتي أيضاً، أول عيد ميلاد، أول عيد زواج بعد الطلاق، وهناك الكثير من المناسبات التي تتطلبها العادات والتقاليد، وهناك أيضاً أول إجازة سنوية، أول مرة تذهب إلى حفل أو مكان وحدها دون الشريك، كل هذه الحالات تفتح المجال أيضاً لتعيش المرأة المشكل من جديد مرة أخرى.

ومن الأفضل في بداية الأمر أن تحاول المرأة خلق ذكريات وعادات جديدة جميلة حول الأعياد والإجازات، تستطيع بعدها التحدث عنها وبطريقة جديدة.

"- أول عيد لي بدون زوجي كان شيئاً مريعاً حقاً، شعرت بعمق كبير كم أنا وحيدة ومهجورة. كنت جالسة في متزل والدي، وكنت أحاول أن أبدو سعيدة، لكنني كنت حزينة من الداخل إلى أبعد الحدود. بعد ذلك قررت أن أعمل حفلة لي ولأطفالي في كل مناسبة تأتي وبقدر ما أملك من إمكانية. الآن تكونت لي ذكريات جديدة وجميلة كي أستمر وأتقدم بحياتي إلى الأمام!.

نصيحة النساء المهجورات هي :

- على المرء أن يخلق ذكريات إيجابية جديدة للمستقبل، لا تجعلي من حلول الأعياد والمناسبات فرصة لنكء الجراح وتبدئي بالتفكير فيما مضى وكيف كان وكنا سابقاً، لا ترهقي نفسك وأعصابك فهناك طريقة بسيطة

وسهلة يمكن بها أن تحتفلي، وقد يصبح احتفالك حقيقياً وبصورة أجمل من السابق!.

"- كان ذلك أول احتفال لي بدون "ألكــس"، أحبــت صــديقاتي إخراجي من حالتي ودعونني إلى حفل كبير، رفضت في بداية الأمر ثم بعد إلحاح طويل وافقت واستسلمت لهن، فكرت مع نفسي: حسناً سأذهب لكنني لن أكون سعيدة، عندما حضرت الاحتفال سعدت كثيراً وكــان أجمل حفل حضرته في حياتي!".

لا تزال بقايا المشكلة تعيق التغيير!

هناك ثلاثة عوائق تعيق تغيير وجهة النظر للمشكلة:

- نزاعات حول الأطفال وحضانتهم والخلافات التي تخص رعايتهم.
- تكون المرأة قد عُوملت معاملة مهينة ولم تنل فرصة لتصــحيح أو تعديل ذلك الوضع.
- لم يتم اتفاق أو تسوية اقتصادية عادلة.

إن المرأة التي تدرك أن زوجها لم يهجرها هي فقط بل هجــر حــتى أطفاله تعبر عن غضبها بصورة قوية، وهناك أمثلة كثيرة على ذلك وعــن كيف تعزي المرأة نفسها إذا ما نسي الأب موعد عيد ميلاد ابنه وتــتمنى أن يتذكر دون أن يتصل به أحد ويذكره، تستطيع أن تتصــل لتــذكيره لكنها لا تفعل، وإذا أعطى الرجل الأولوية لزوجته الجديدة أو لأطفالهــا يوقظ إحساسها بالغضب أيضاً.

"- كانت هداياه تهطل على زوجته الجديدة وأطفالها من زوجها السابق لكنه نسي أطفاله الحقيقيين ولم ينلهم من هداياه شيء أبداً! وعندما رزق بطفل آخر من زوجته الجديدة أصبح أطفاله لا يعنون له شيئاً، ولم يعد يراهم أبداً!".

أحد أسباب المشاكل الجديدة التي تظهر وتعيق التفكير والذاكرة عن النظر إلى الموضوع من وجهة أخرى هو عندما يرفض الأطفال اللقاء بوالدهم. قالت إحدى النساء لديها طفلان (الولد تسع سنوات والفتاة أربع سنوات) إنهما يرفضان الذهاب مع والدهما ويبكيان في كل مرة يأتي لأخذهما، حيث إن زوجته الجديدة لديها ولد عمره ثماني سنوات يتشاجر معهما ويضربهما دائماً، لم يستطيعا أن يحركا أي شيء من ألعابه وعندما تعطيه أمه بعض الحلوى وتطلب منه أن يتقاسمها معهما يرفض إعطاءهم قطعة واحدة، كان والدهما لا يساعدهما بشيء أو يتدخل على الإطلاق، وهكذا فهما يشعران بالحزن الشديد عندما يكونان في منزل والدهما.

في حالة نزاع الوالدين على الأطفال هناك إمكانية للتعاون بينهما وحل المشاكل بهدوء وذلك من أجل الأطفال، ويمكنهما طلب المساعدة من البلدية أو الشؤون الاجتماعية لحل هذه الأمور، لكن ويا للأسف هناك بعض الآباء يهملون أطفالهم بشكل نهائي عند الطلاق، وهو ما يخلق شعوراً بالمرارة لدى الطفل، وليس هناك شيء آخر يسبب له الألم أكثر من معرفته حقيقة بأن والده هجره هو أيضاً، وهكذا لم يعد لديه أب يمارس دوره معه وهناك آباء لا يتخلون عن أدوارهم في الرعاية فحسب

بل وحتى لا يعنيهم كيف يعيش أطفالهم أو أين يسكنون، أو ماذا يأكلون وماذا يشربون.

عندما ينظر الأطفال ويرون والدهم قد خُدعت، ووالدهم هرب مع زوجته الجديدة ورحل، يجدون أنفسهم موضوعين في موقف إدانة.

عندها يحدث أن الأب يمتنع باختياره عن التواصل مع أطفاله، هنا يمكن إعطاء نصيحة واحدة في مثل هذه الحالات:

العلاقة بين الأطفال الكبار ووالدهم ستكون مشكلتهم بينهم، وبصورة عامة يكون الوقت كفيلاً بحل كل تلك التوترات التي بينهم، بمرور الزمن وبعد عدة سنوات تُطبع العلاقة وشيئاً فشيئاً تصبح عادية، الزوجة المهجورة لم تعد تبذل الجهود لتحسين العلاقة بينهم.

الزوجة التي عاملها الزوج بطريقة مهينة ولم يرد اعتبارها، أو لم تكن قد حصلت على رد لتلك الإهانات يصبح ذلك عائقاً في طريق تقدمها الجديد.

"- قال للأطفال إنه نادم لأنه تزوج بي!".

إن هذه العبارة لها تأثير عميق ومعنى قاطع على المرأة المهجورة حيث تفقدها احترامها لذاتها وثقتها بنفسها، الأمر الذي يجعلها عاجزة عن التصرف بشكل مستقل، وقد يستغرق ذلك سنوات كي يمكنها أن تعيد رد اعتبارها وتعيش من جديد باعتبارها امرأة مستقلة تحترم ذاتها.

امرأة أخرى فهمت أن زوجها كان يراوده الشك في أبوته للأطفال.

وهناك نساء قد أجبرن على العيش بمستوى أقل بكثير من الرجل وزوجته الجديدة، وهذا قد يكون أيضاً من الأسباب التي تعيق نجاح المرأة وتطور وجهة نظرها وسيرها قدماً في حياتها الجديدة.

"- لقد باع البيت وبعثر النقود على حياة الترف مع زوجته الجديدة، وهو ما اضطرني إلى طرق أبواب المحاكم ومطالبته بدفع النفقة للأطفال، يا إلهي كم أكره ذلك الرجل!

هناك نساء خسرن الكثير وانحدر وضعهن المالي إلى الصفر بسبب أزواجهن، يكون الزوج قد خطط للطلاق ورتب كل شيء لنفسه، واستطاع بهذه البساطة أن يهجر زوجته ويدبر له حياة ووضعاً آخر جديداً، في الوقت الذي لا تقوى فيه الزوجة على فعل أي شيء لنفسها، بل ولا طاقة لديها حتى للتفكير في المستقبل ولا على مواصلة حياتها، فقد أصبحت كالمشلولة لا تستطيع عمل شيء وتحاول فقط أن تعيش يومها، إذ لم يكن في حسبانها أنها ستوضع ذات يوم في وضع كهذا.

إعادة النظر!

إن تلك الانطباعات تكون تغيراتها واضحة على هذه المرحلة من حياة المرأة المهجورة، حيث إعادة النظر في الحوادث التي وقعت لها وبين إلقائها نظرة عامة على المستقبل، كل ذلك يصبح شرطاً افتراضياً كي تستطيع المرأة أن تنتهي من الماضي وتبدأ حياتها وتضع لنفسها أهدافا جديدة للمستقبل.

بالطبع لا يود المرء أن يعيد نفس الأخطاء السابقة التي مر بها، لذا ينبغي عليه أن يعرف جيداً ما الأخطاء التي ارتكبها كي لا تعاد مرة أخرى:

-ببساطة شديدة كنت أنا طيبة القلب جداً حسنة النوايا بشكل ساذج!

قالت إحدى النساء وتحدثت بشكل مفتوح:

-لقد كان زوجي ببساطة شديدة يخدعني، متى ما يشاء، وحسب ما يرغب، وأنا كنت أصدقه وأثق فيه دون أي شك، لكن هذا لن يتكرر. أبداً!

عندما يلقي المرء نظرة على مشاكل الآخرين وما تعرضوا له من أحداث مأساوية، عبر قراءة بضعة كلمات في كتاب مثلاً، أو عندما يرى مشهداً في فيلم سينمائي، أو يصادف شخصا ما قد تعرض لنفس التحقير والمعاملة المهينة التي كان قد تعرض لها سابقاً، بالتأكيد يصاب هؤلاء الناس بحالة من الحزن والهلع من ذلك الذي تعرضوا له. من خلال العلاج النفسي يستطيع المرء أن يدرك ذلك بشكل واع.

تلك الجراح لا يمكن إخفاؤها عن طريق كبتها داخل النفس أو محاولة نسيانها، بل من الضروري أن تخرج جميع الأحداث إلى السطح، ويبدأ المرء بالتعامل معها عبر مساعدة الآخرين ذوي الخبرة أو من خلال معرفة وجهات نظرهم الجديدة والنظر إلى المشكلة من منظور آخر، في الحالات غير المعقدة يستطيع المرء أن يحل مشاكله ويتدبر أموره بنفسه

ويقف على رجليه مرة أخرى.

هناك أمثلة جيدة سمعتها من النساء عن كيفية التمكن من تعليم المرأة نفسها والنظر إلى ذكرياها المؤلمة الماضية بفهم جديد:

"-لم أعد غاضبة منه الآن! لكن عندما تطلقنا كنت في حالة غيظ وغضب شديدين، كان سيئاً معي للغاية.. ذات يوم انكسرت حنفية الحمام وانتشر الماء داخل المترل وغرق جميع الأثاث، لم يفعل أيَّ شيء بل تركني وسافر، وذات يوم طلب مني أن أحول له نقوداً عندما كان خارج البلد، عرفت فيما بعد أنه كان قد دعا بها زوجته الجديدة إلى المطاعم والترهة معاً. كان قد تركني وحيدة مع طفلي المولود حديثاً والآخر في عمر ثلاث سنوات وسافر في مهمة عمل لمدة أسبوع، في "مؤتمر غرامي" كم بكيت لأنني كنت أفتقد اهتمامه بي وبأطفالي، كان قبل الطلاق بفترة يتعامل معي بمنتهى القسوة وعدم احترام، ثم بعد ذلك تركني وتزوج بامرأة أخرى. الآن فهمته وتوصلت إلى تسوية مع نفسي وأعطيته التبرير لما كان يفعله معي، كان زوجي يعاني من عقدة نفسية في صغره، لا يستطيع أن يشعر بالآخرين مطلقاً، كان والده قد هجر والدته وأخواته لسنوات طويلة، وكانت العائلة تعاني من صعوبة الحياة ومعيشتها بينما كان الأب يتسكع في أوروبا وحده وكأنه شاب أعزب بلا مسؤوليات كأنه لم يخلف عائلة كبيرة وراءه. مشكلة زوجي أنه كان يعاني من اضطراب ذهني، وكان بحاجة إلى فحوصات عقلية لكنه كان يرفض. الآن أشعر بأنني قد تخلصت ونجوت منه!".

كانت "ميا" قد علمت من طليقها أنه كان قد عثر على أمـــه ميتـــة منتحرة في الحمام عندما كان في سن الثانية عشرة. هذا ما كان يقوله لها كي يبرر لها عدم اهتمامه بالعائلة. كانت ميا تشعر دائماً بأنها وحيدة وأن زوجها يتجاهلها على الدوام, وهكذا بعد فترة عثر على امرأة جديـــدة وشرع بفتح علاقة جديدة وبناء أسرة أخرى وانتقلا معاً إلى مدينة أخرى وترك زوجته وأطفاله. كانت ميا واثقة من أن زوجهـــا لا يســـتطيع أن يرتبط بامرأة لفترة طويلة أو على نحو دائم، وذلك خوفاً من أن يفقـــدها مرة أخرى كما فقد أمه ذات يوم:

"-كان زوجي لم يحصل على مساعدة للتخلص من حادثـــة انتحـــار والدته، فظلت في داخله، لكن الآن فات الوقت، فهو لا يستطيع أن يحب أحداً، ولا حتى أطفاله، وينبغي على الأطفال أن يفهموا ذلك أما أنا فقد نسيته!".

بعض النساء تنتقد نفسها أيضاً عندما تعود بالأحـــداث إلى الـــوراء تقول:

-كم كنت مجنونة! قالت إحدى النساء.

-كم ألوم نفسي لماذا وكيف أحببت رجلاً كهذا؟!

"- أحياناً يشعر المرء بالعار والخجل من بعض التصرفات التي كـــان يقوم بها. عندما أفكر كيف كنت أوافق أو أسمح لزوجي بـــأن يتصـــرف معي تلك التصرفات، أنا حقاً أشعر بالخجل الآن، لقد كان زوجي يعمل ويقوم بالصرف على العائلة، وكان يعطيني أحياناً القليل من النقود كـــي

أشتري بعض الحاجات للأطفال، وكان يرغمني على أن أشرح له كل كرون صرفته وماذا اشتريت به كي يتأكد من أنني لم أصرف كروناً واحداً على نفسي، مثلاً يود أن يعرف إذا كنت قد اشتريت أحمر شفاه أو أيَّ شيء آخر يمكن أن استعمله أو أحتاج إليه ويعتبره هو غير ضروري. أنا الآن ألوم نفسي ولا ألومه، لماذا لم أخبط يدي بضربة قوية على الطاولة وأطالبه بقليل من الاحترام؟!

عندما تتحدث امرأة بين حين وآخر عن معاناها بعد أن يكون قد مضى عليها سنوات، نجد مشاعر الغضب والحزن تتغير وتصبح أخف وتعاملها مع الذكريات يتغير أيضاً. عندما التقيت بإيدا في المرة الأولى كانت في مرحلة رد فعل الأزمة، بكت بحرقة شديدة كيف تركها زوجها وطفلاها بعد عِشْرَةٍ دامت عشر سنوات من أجل شابة صغيرة تعرف إليها لفترة قصيرة:

-كان زوجي قد تغير تماماً وبدأ يلقي اللوم عليَّ ويقول أنا السبب في كل بؤس ومعاناة في حياته، حتى فشله في عمله كان يعتبره بسببي أنا، كنت أتحدث إليه، كان يتشاجر معي، وهكذا بدأنا نتنازع بصورة دائمة، صراخ دائم وعراك مستمر إلى أن أهملنا الأطفال بشكل تام، أصبح مريضاً لفترة طويلة ثم توفي على أثر مرضه بعد ذلك، لكن قبل موته بشهرين تزوج بزوجة أخرى ثم مات بعدها. قالت إيدا في لقائها الأول بي:

-لقد كان موته تحريراً من المعاناة والآلام التي سببها لي، لم أستطع الحزن عليه، لقد حزنت لسنوات طويلة قبل أن يموت!

بعد مرور أربع سنوات على فراقه تقول إيدا:

-بالرغم من أنني أشعر بأنني قد تحررت الآن من ظلمه وضيمه وانتهى كل شيء إلا أنني أفتقد زوجي كل يوم، وأشعر بالحزن والأسى من أن أحداً لا يشاركني نجاحات أولادي ولا سعادة النظر إليهم وهم يكبرون. عندما كان مريضاً سلحت نفسي بمعرفة كل شيء عن مرضه كي أساعده، أسأل الدكتور الذي يعالجه عن احتياجاته وماذا ينبغي أن أعمل كي أساعده، كنت أزوره في المستشفى كل يوم ولم أتخل عنه أبداً!".

في اللقاء الأول أعطت إيدا صورة انطباع عن رجل يهين زوجته عبر السماح لنفسه بالدخول في علاقة عابرة وتحطيم أسرته.. زوجته وأطفاله، لكنها بعد أربع سنوات تغيرت واختفى غضبها وانتهى كرهها ولم يبق لديها سوى افتقاد ذلك الرجل وتلك العلاقة التي كانت.

التجربة تمنح المعرفة!

إن تجربة الهجران لن تتضح للمرأة المهجورة إلا بعد مرور فترة طويلة، حينها تعود المرأة إلى الوراء وتبدأ كل الأمور التي كانت غامضة تتضح لها، وتجد كل التفسيرات لتلك التصرفات التي كان يسلكها زوجها معها، فعندما تعيد النظر بكل الأحداث التي جرت وتسترجع كيف كان زوجها يعود إلى البيت في وقت متأخر أو كيف كان يشغل نفسه بعمل طويل لا ينتهي كي يتحاشى التعامل معها ويرغب في أن يكون بعيداً عنها قدر المستطاع، إن ذلك الزوج الشاب الذي على

وشك الزواج بامرأة أخرى يبدأ بالاهتمام بمظهره الخارجي، يستحم باستمرار، يكوي ملابسه، يتعطر كثيراً، إن الرجل الذي يبدأ بالعناية بمظهره وشكله يكون هذا تعبيراً عن أنه يمر بأزمة تغيرات العمر، الرجل الذي يبدأ الانطواء على نفسه يكون في حالة استعداد لخوض علاقة جنسية جديدة، وعندما يكون الموضوع جديّاً يتصرف بحذر شديد كي لا ينكشف أمره لذا لن يظهر أي إشارة أو تلميحاً لذلك، إلا تلك الأشياء التي تصدر بلا وعي في تصرفه وهي التي تُثير القلق. – ليس لديَّ علم بأي شيء على الإطلاق! قالت "ميديا":

فجأة سقط كل شيء فوق رأسي، روحي تحطمت وشعرت بقلبي ينفطر!

لا تعرف "ميديا" اليوم أيضاً أي شيء وليس لديها أي علم عما كان يجري من حولها، في لحظة واحدة يترل على رأسها كل شيء وتتحطم روحها وتدخل في مشكلة يصعب الخروج منها، وعندما ينتهي بها المطاف إلى الوقوع في صدمة، من يستطيع أن يشرح لها أو يحلل بشكل واع الأشياء التي حدثت لها؟ لا أحد، ومع ذلك ينبغي عليها أن تمر بجميع المراحل، تتعذب، تعاني، تعصرها الآلام وتتصارع معها، من بداية الهجران مروراً بالصدمة ومنها إلى جميع مراحل الأزمة إلى قبولها واقتناعها بالأمر الواقع إلى ترك كل آلامها وراء ظهرها والوقوف على رجلها لمواصلة حياتها والتقدم إلى الأمام، وهذا ما فعلته جميع النساء!

إن إعادة النظر في التجربة كلها تعاد وتراود أفكار المرأة بعد عـــدة سنوات، أمام كل هذا تحتاج المرأة إلى أن تتصالح مع نفسها لأنهـــا لم تـــر شيئاً ولم تستطع أن تفعل شيئاً عندما وقف الزوج أمامها وهو يرفضـــها ويرغب في الطلاق والزواج بامرأة أخرى. على إثر هذا ترى المرأة نفسها في وضع سيئ مقارنة بزوجها. هنا نبين الاختلافات بين الهاجر والمهجور:

الهاجر لديه سيطرة تامة على جميع الأوضاع!

بينما المهجور ليس لديه أي علم بشيء!

الهاجر يخطط لحياة أخرى جديدة!

المهجور يشكل له التغيير صدمة كبيرة!

الهاجر يفكر بترو في الطلاق!

المهجور لم يخطر بباله الفراق أبداً!

الهاجر يفهم تماماً ماذا يفعل!

المهجور ليس لديه أي فكرة عما ينبغي له عمله!

الهاجر لديه شريك إلى جانبه يسانده ويرعاه!

المهجور وحيد ومهجور!

سعيد وعاشق!

داخل في مشكلة حياة عسيرة!

له هدف جديد في الحياة!

أحلامه وحياته حطام!

ينظر بآمال جديدة للحياة وله ثقة كبيرة في المستقبل!

يعيش ضياعاً وخسارة رهيبة لأهم القيم في الحياة!

لقد اعترفت أغلب النساء بعجزهن وعدم قدرتهن على التعامل مع الوضع الذي وضعها الزوج فيه، وأغلبهن يتصرفن بشكل خاطئ فبدلا من أن تُسلح نفسها وتتجهز للاستعداد للنضال من أجل الوقوف على رجلها ومواصلة حياتها تنهار ولا تعرف ماذا تفعل بينما الرجل يتصرف على هواه وبكامل عقله وذهنه ويحضر للطلاق وإجراءاته العملية، ويسحب البساط من تحتها دون أن تعرف شيئاً في حين يضع الزوج كل اهتماماته ونقوده لصالح زوجته الجديدة، بينما تظل هي واقفة لا تفعل شيئاً لنفسها واثقة بالزوج ووعوده وعهوده الكاذبة كما كانت قد آمنت بها سابقاً، وتعتقد بأنه سيتصرف لصالحها كما كان في السابق. إن نصائح النساء للنساء المهجورات حديثاً والتي كانت المهجورة تتمنى لو كانت تعرفها هي أيضاً أو قد نصحها بها أحد، والتي قد بنتها على أساس تجربتها قد تساعدهن في شيء. لنر ما حدث لآنيتا في تجربة طلاقها.

آنيتا وبيير أرادا الطلاق وأن يفترقا باعتبارهما صديقين، بالرغم من أنه كان قد جهز امرأة جديدة للزواج بها. كان الأطفال يذهبون إلى المدرسة لذلك اتفق بيير وآنيتا على أن تبقى الزوجة والأطفال في البيت وينتقل هو إلى مكان آخر، بالإضافة إلى أن المنزل كان قد اشتراه بيير بنقود آنيتا وأهلها، وقد قيد المنزل باسمه، وبهذا لم تكن آنيتا تملك أي شيء ولا حتى أي ورقة أو إثبات بأن المنزل منزلها وقد كان مجرد اتفاق شفوي بينها وبين زوجها، وذلك ببساطة شديدة لأن آنيتا كانت تثق بزوجها بيير ولم يخطر على بالها أبداً أنه سيغدر بها ذات يوم، لقد

استغرقت إجراءات ذلك أربع سنوات، كانت زوجة بيير الجديدة لها سيطرة قوية وتأثير كبير عليه، وبعد أن فهمت الزوجة الجديدة جميع الأوضاع جيداً ضربت اتفاقية آنيتا وبيير الشفوية عرض الحائط وطالبت بيير ببيع المنزل وشراء آخر لها، ولم تحترم أو تراعي شعور زوجته الأولى ولا أطفاله، وهكذا تم البيع دون علم الزوجة الأولى، الأمر الذي اضطر آنيتا للدخول في نزاع قوي مع زوجة بيير الجديدة بينما هو واقف جانباً يتفرج متحاشياً الدخول معهما بأي شيء وظل بعيداً، وهو ما أرغمها على الانتقال والأطفال إلى مكان آخر. الآن تأتي نصيحة آنيتا التي تعطيها للنساء اللاتي في نفس حالتها:

-لا تنتظري وقتاً طويلاً لتصفي أوضاعك المالية، اعملي على تسويتها وتصفيتها قبل أن تسرع الزوجة الجديدة وتتوغل وتفهم الأوضاع، حينها ستكون عديمة الاحترام والرأفة والإنسانية وستؤثر بشكل حاسم في قرارات الزوج!

"هانا" لديها نصيحة أخرى عن تجربتها مع زوجها ووعوده السيئة معها، تقول:

-لا تجعلي الوقت يمر على نحو غير ضروري، فكري جيداً وتصرفي بأسرع وقت قبل أن يسلم ضميره وكل شيء لزوجته الجديدة!

للمعلومة : استعملي قدرتك الإبداعية!

عند إعادة النظر في الأزمة تحولها إلى طاقة إيجابية! استعملي موهبتك لعمل شيء إبداعي من ذاكرتك، اختاري ساعة من وقتك وتأهّبي لعمل

شيء من مهارتك، هل لديك حكاية إذن ينبغي عليك أن تحكيها؟ اختاري صورها وشكلها ويجب أن تحتوي على الشيء أو الموضوع الذي تعتقدين بأنه ضروري، فكري بهذا بنفسك وحدك، اشتركي مع نفسك بالتجربة، ذلك الإبداع الذي تبتكرينه سيكون وثيقة تاريخية لك، كوني حريصة عليها، ستعودين إليها عندما تحتاجين لذلك، السنين تقوم على تحوير الذكريات وينسى المرء ذلك الذي يجب أن لا ينساه.

ذات يوم وبعد أن تمضي السنوات وعندما تعودين إلى الوراء بالذكريات وتنظرين إلى ما فعلت من عمل إبداعي ستلاحظين كم تغيرت وستشعرين بافتخار بنفسك وإلى ما توصلت إليه في حياتك.

هنا أنواع من تلك الاختيارات :

- إلى التي تحب الكتابة! اكتبي قصة استلهمي أحداثها من تجربتك الخاصة، شكلي الأدوار والشخصيات وضعي لها الحوارات، والكلام الذي ترغبين في قوله، استعملي الحقيقة في حرية تامة في تعبيراتك الفنية!
- إلى تلك التي ترغب في أن تبتكر صوراً مع النص الذي تكتبه يمكن أن تجمع صوراً من المجلات والجرائد أو تستعمل صورهم الشخصية كي تؤلف كتاباً وهكذا تكتب حكاية مع صورها وتحكي عن الحكاية!
- يمكن أن تؤلفي حكاية مصورة على الكومبيوتر!

● إذا كان لديك اهتمام موسيقي يمكن أن تبتكري قطعة موسيقية أو أغنية!

● اكتبي شعراً، عبِّري بالقلم بشكل بسيط عما تشعرين به!

● إذا كان لديك دفتر يوميات، اكتبي كل شيء عن ذكرياتك!

وجِّهي نظرك إلى الأمام!

من الشائع أن الزمن يقلب وجهات النظر ضد نفسها ويغيرها. الآن ينبغي التخطيط لمستقبل جديد، ويجب أن تتهيئي للعيش بدون ذلك الرجل الذي غادرك ورحل في طريق آخر، امرأة متروكة ووحيدة تستجد لديها احتياجات أخرى غير التي كانت سابقاً مع زوجها، هي أيضاً لم تكن معتادة على أن تهتم باحتياجاتها الشخصية الخاصة، بعد أن كانت تشترك مع الشريك في العيش والبنية العائلية التي كانت تفضلها دائماً وتعطي لها الأولوية والأسبقية حتى على نفسها. الآن تغير الوضع وأول مهمة عليها القيام بها هي أن تعرف ماذا ترغب أن تعمل في حياتها.

أدوار جميلة!

أن تكون المرأة متزوجة يعني أنها تقوم بدور الزوجة في الحياة، ويصبح وضعها طبيعياً هكذا ويكون من السهولة عليها فهم دورها، وتقول:

"- هذه أنا وهذه هي حقيقة دوري".

ولكن بعد الطلاق تحتاج إلى أن تعيد وتشكل نفسها مرة أخرى من جديد لكي تعرف حقيقة دورها ومن تكون بشكل حقيقي.

- من أنا؟

عندما يسحب دور الزوجة من المرأة بعد الطلاق تظهر لديها المشكلة وتشعر بفقدان هويتها، وهذا ما تحدثت عنه أغلب النساء ووصفن الفراغ الكبير الذي خلفه ذلك الطلاق وشعورهن بأنهن لا يعرفن أيَّ صلة تربطهن بهذا البيت.

إن ذلك يشبه نفس الشعور بالفقدان لدى الشخص الذي يُحال على التقاعد، فبعد أن كان يعمل سنوات طويلة تعطيه مهنته تلك الهوية أما عندما يصبح عاطلاً عن العمل فيتكون لديه نفس الإحساس الذي يخلقه الطلاق، نفس الشعور بالفقدان والخسارة ويبدأ الافتقاد لشيءٍ ما في حياته.

- إذا لم أكن معلماً أو مهندساً أو سائقاً أو عاملاً إلى آخره فماذا أكون إذن؟

- إذا لم أعد زوجة بيير أو بيرغ أو أولف؟ من أكون إذن؟

الفصل الثالث

المهجورة والمجتمع

رد فعل المحيط!

«كوريت :

لا شيء يصبح كما تمنّيناه
الإله يضع في طريقنا ما لا
نتوقعه!»

«من ميديا»

«– نحن لا نستطيع أن نصب جميع اهتماماتنا في الأعراض التي تكون لدى المريض فقط، دون أن نسعى لمعرفة الأسباب غير الصحية التي سببت ذلك المرض».

بهذه الكلمات عبّر أحد علماء المختبرات العالمية عندما أراد أن يصف عمله، كان يحاول أن يتعرف على كيفية انتقال الفيروس أحياناً من الحيوان وكيف يهاجم الإنسان ويسبب له الكثير من الأوبئة، نستطيع أن نتفهم نقاشه هذا، نحن بحاجة إلى معرفة كهذه.

في البحث النسائي العلمي أيضاً تبحث النساء عن المعرفة التي يحتجن إليها لتفهم الوضع الذي هنَّ فيه، وتتساءل المرأة أين تستطيع أن تجد المعلومات لكي تتمكن من جعل حياتها أسهل وذات قيمة إنسانية؟ نحن

وصلنا إلى نصف الطريق هنا في السويد، مقارنة بالعالم، لكن الوقت مازال مبكراً كي يضرب المرء على صدره ويتباهى ويقول: - نحن هنا في أفضل حال، لم يحن الوقت بعد ونحن بحاجة أكثر إلى فهم معاناة المـــرأة والـــتي ستكون هي نقطة الانطلاق إذا ما قارناها مع مساعدة الرجـــل في كـــل النظريات التي يستطيع أن يستخدمها للوصول إلى الهدف، اختار هـــذا المثال لمجرد الكشف عن هذه المقارنة:

هناك اختلافات في شروط الحياة، تختلف بين الرجل والمرأة، يمكـــن إثبات ذلك بسهولة وذلك من خلال الإحصائية التي أجريناها للموظفين وكيف يتصرف كل من النساء والرجال في إنفاق مرتبهم الشهري، على من تقع المسؤولية ومن الأكثر اهتماماً بالمترل واحتياجاته ومن الذي يدفع ومن الذي لا يدفع لوازم المترل وغيرها.

لقد تبين لنا أن أصعب المواقف عند النساء تختلف عنها عند الرجال، فالمرأة تستجيب للمواقف بطريقة أو بأسلوب آخر يختلف عما يستجيب له الرجل، إن توقعات النساء وتأملاقمن على العكس تماماً من توقعـــات وتأملات الرجال، وحدة المقياس التي تســـتعملها المـــرأة لتقـــيس بهـــا الأخلاقيات والمعنويات وكفاءقما تختلف عنها عند الرجل بدرجات كبيرة.

ينبغي لنا أن نعمل كعالم المختبر ذاك، ونبحث في حلول خارج إطار المرأة نفسها. يجب أن نركز اهتمامنا على ثقافة المحيط والمجتمـــع الـــذي تعيش فيه المرأة، ونوجه اهتمامنا إلى العائلة وتقاليدها وعاداقما كي نتعرف لماذا تعامل الفتاة بصورة مختلفة عن الولد، وأحياناً تعامل بقسوة أكثر من

أخيها أو زوجها.

في الفصل الثالث هذا حاولت أن أقوم بوصف رد فعل المحيط والوسط الذي تعيش فيه المرأة المهجورة، وجدت جزءاً من هذه الأفعال تتعلق بأيِّ الشروط التي يمليها الرجل على زوجته المهجورة وما إذا كان عليها أن تطيعها، ففي بعض الحالات لا تدرك الزوجة شيئاً عن مطالبات زوجها المحالة، غير المعقولة، على سبيل المثال لقد شاهدت فيلم "أوديسيوس والصبايا":

إن "أوديسيوس" كانت له نفس المطالب تجاه زوجته "بنيلوب" التي يطالب بها رجل اليوم زوجته بالضبط، في سياق الفيلم تظهر لنا تلك المطالب حتى وإن كان هناك اختلاف في الزمن بين "أوديسيوس" ورجال اليوم مقداره ثلاثة آلاف سنة، إلا أن هناك تشابهاً بينهم.

«جاسون:

إذا جُرحت المرأة ولم يكن لديها
أحد، تستطيع أن تجد لها شيئاً آخر
لتفعله،

- أطفال-

عندها سينتهي الشقاء من العالم!»

«من ميديا»

منذ اللحظة الأولى لكارثة الطلاق إلى اليوم الذي تعيش فيه المرأة

مهجورة ووحيدة تحصل لها أزمة أخرى في المقابل غير الطلاق وهي أزمة إعادة السيطرة على نفسها من محاولات تأثير المجتمع والناس المحيطين بها، إن المرأة تدرك جيداً أنها إما أن تدخل في علاقة جديدة وإما أن تبقى تعيش وحيدة باعتبارها مطلقة، فإن طريقة التعامل تتغير معها في جميع الأحوال، وهناك كثير من تجارب نساء مطلقات تشهد على ذلك، وكيف أن على المرأة مجابهة المحيط الذي تعيش فيه وكيف تتغير نظرة المجتمع إليها عندما يهجرها زوجها وتصبح وحيدة.

إن المجتمع وشرف العائلة وجميع الأشياء تظهر أمام المرأة ويطالبونها بشروط وتصرفات وسلوك معين لم تكن واضحة في السابق.

حوار "جاسون" هذا في الدراما القديمة يبين لنا رأيه في المرأة الذي استنكره الكثيرون في عصرنا الحالي، ويقولون في الوقت نفسه إن هذا لا يبدو موجوداً في يومنا هذا أبداً، لكن دعونا نقرأ ماذا كتب الكاتب "ثودور كاليفاتيدس" في كتابه "مدينة جديدة خارج نافذتي". لقد وصف كاليفاتيدس الاختلاف بين المفاهيم في المجتمع اليوناني القديم ومجتمع السويد اليوم، كتب ثودور كاليفاتيدس يقول إن هناك كلمة ومصطلحاً يطلق عليه "فيلوتَمو" ليس له ترجمة ولا يمكن ترجمته إلى السويدية، وهو مصطلح أخلاقي معنوي، وتفسيره يعني أنه ينبغي على كل رجل أن يكون لديه مفهوم "فيلوتَمو"، الذي يعني الشرف والفخر، وهو شيء مخصص للرجل فقط، لذا فإن شرف المرأة يقع على مسؤولية الرجل، أما المرأة فيكون نصيبها الخزي والعار فقط، إنها وجهة نظر تشرح أن النساء

قاصرات عن حماية ذلك الشرف، هذا ما أقره المجتمع الإغريقي لها، ليس الإغريق فقط وإنما هناك مجتمعات أخرى تقر بذلك أيضاً.

لقد كان الكاتب "ثودور كاليفاتيدس" محقاً في ذلك. لم تكن اليونان وحدها التي لديها تلك الأخلاقيات، وإنما هناك دول أخرى مثلاً في دول الشمال، السويد وفنلندة والنرويج والدنمارك وإيسلاند، وإن لم يكن هناك مصطلح خاص بها مثل الـ"فيلوتَمو"، وحتى إن نكروها ونفوا وجود تلك الأخلاقيات إلا أنها موجودة لديهم، ولقد ظهرت لنا على الأقل في تجارب النساء المهجورات وفي ما فعل بهن أزواجهن.

قالت" لينا" في لقائي معها، عندما كانت في ذروة صدمتها وطلاقها من زوجها وذهبت إلى أهلها:

"– عندما قلت لأمي سننفصل أنا وزوجي أصبحت عصبية وغضبت مني بشدة، ومباشرة افترضت مقدماً أنني أنا السبب في ذلك الطلاق، وقالت لي:

– ما الذي سببته من حماقة يا فتاة؟ أية حماقة هذه في أن تنفصل المرأة بعد سنوات طويلة من الزواج؟!

وهكذا لم تحصل لينا على مساعدة من والدها بل على العكس ظلت تحاول مواساة أمها وتهدئتها. لم تكشف لينا لوالدها في بداية الأمر عن الأسباب الحقيقية للطلاق، لأنها كانت مقتنعة بأن والديها لن يصدقا أن زوج ابنتهم المحترم قد هجرها وتزوج بامرأة أخرى. وبدلاً من أن يقوم الوالدان بتطييب خاطر ابنتهما يلقيان باللوم والذنب عليها وأنها السبب

في خراب بيتها لأنها كانت تعمل موظفة خارج المنزل ولم تكرس وقتها بصورة جيدة للعناية ببيتها وعائلتها.

نحن البشر مخلوقات اجتماعية نعتمد على بعضنا بعضاً في حياتنا دائماً. لنقل نحن البشر إننا نشبه الحيوانات في طريقة حياتنا، ولو قمنا بدراسة عبارة "أتولوجيا" علم ومعرفة حياة الحيوانات وقمنا بـ"دراسة تصرفات الحيوانات" لوجدنا أن الحيوانات تعيش حياها وتقيم وتتجمع على شكل قطعان لتعيش معاً، حالها حال الدلافين والقرود والذئاب والكلاب، ونشترك نحن البشر معها بأننا لا نستطيع العيش فرادى دون أن نعيش تحت سرب من البشر كي نشعر بالراحة والوئام، لذلك فنحن نرغب دائماً في أن نحافظ على علاقتنا الجيدة بالآخر وضرورة أن نكون مقبولين من العائلة والمجتمع دائماً، وأيضاً نحن نشعر بحساسية كبيرة من الآخر الذي يعيش معنا في السرب: ماذا يحب؟ أو ماذا يكره؟

ولكن وفي الوقت نفسه هناك شعور لدى البشر وهو النزوع إلى الفردية والحاجة بقوة إلى أن نكون مستقلين، فعندما نكون مع السرب نكون مطالبين بالوفاء والإخلاص للجماعة، للمجتمع، لعلاقتنا الزوجية، للتقاليد، ونصبح مرغمين على هذه المطالب، ونسمح لهاجس الحرية بأن يهيمن ليشعرنا بأننا أفراد مستقلون.

لقد تقبلت لينا نقد والدها وغضبها، كانت لينا قد تربت وكبرت بطريقة مهذبة تحترم والديها، كانت تقول أكثر من ذلك:

– زوجي، زوج ابنتك الذي تقولين دائماً إنه جدير بالإعجاب الذي

وضعته في قلبك، من المحتمل أن لا تلاقيه مرة أخرى، وجد لــه امــرأة أخرى وأحبها أكثر ولم يعد يحبني أنا، لقد خرج من حياتنا!

إن والدة لينا كأي أم تعبت في تربية ابنتها تتمنى لها أن تحيا بسعادة، ولا تتمنى لأبنتها أن يهجرها زوجها وتعيش بتعاسة وبؤس.

لقد أُبعدت مونيكا عن مدينتها الصغيرة وانتقلت إلى مدينة أخــرى بعد أن تزوجت بزوجها آنتون وأنجبت أطفالها هناك، ولكن بعــد عــدة سنوات عشق آنتون امرأة أخرى من مدينته تلك، عندها رغبت عائلتــه بالتخلص من مونيكا وإبعادها إلى خارج مدينتهم. حالة مونيكــا هــذه تذكرنا بوضع "ميديا" وكيف أصبحت مبعدة عن مدينة "كورين" من قبل الملك "كريون"، طُردت "ميديا" وليس لها أي مكان تذهب إليه، العــودة إلى بلدها كانت مستحيلة لأن قرار خروجها من البلد كان قرارا مُميتا لا رجعة فيه، وليس لها أي مكان تحتمي به أو تلجأ إليه.

«كريون :

ميديا! أنا آمرك فوراً بمغادرة المدينة

أنت وأطفالك ، لن أبرح مكاني

هذا إلا بعد أن يتم تنفيذ الحكم ، ويُرمى بك

خارج حدود مدينتي!

(. . . .)

غداً عند شروق الشمس ، إذا وجدتك

أنت وأطفالك سينفذ حكم الإعدام بك .

وأنت تعرفين مدى صدق كلامي!»

«من ميديا»

كانت عائلة آنتون كبيرة وذات نفوذ قوي في المدينة، فعندما طلق آنتون زوجته مونيكا شعرت مونيكا بأنها أصبحت وحيدة، فلم يعد يختلط بها أحد وذلك لأن أحداً لا يرغب في الوقوف ضد رغبة عائلة آنتون، وبسبب مدرسة ولدها وحبه لزملائه ظلت مونيكا تعيش في تلك المدينة ثلاث سنوات، ثم بعد أن شعرت بأنها معزولة بشكل تام جمعت أغراضها وعادت إلى مدينتها القديمة، هناك حيث صديقاتها وأهلها، حيث استطاعت أن تستعيد حياتها الاجتماعية.

أصدقاء يحاولون التأثير!

إن الأصدقاء لا يحبون أن ينفصل أصدقاؤهم عن بعضهم بعضاً، وهذا يعود إلى أن الأصدقاء يعتبرون هذين الزوجين كالمتلازمين معاً:

- هل حقاً ستنفصلان؟!! هل جننتما؟!!

إن حالة التعجب والاندهاش تكون قوية لديهم ويتمنون الوقوف ضد هذا الانفصال غير الضروري:

"-كنت قد انتقلت إلى بيت آخر كي أعيد التفكير بحياتي وماذا سأفعل. في الأيام الأخيرة مع زوجي كان يتصل هاتفياً كل يوم بحبيبته الجديدة، وكان يجلس لساعات يتكلم همس معها، كان يتجنب الحديث معي ولا يرغب في الوصول إلى أي حل لمشاكلنا. إنه حقاً وضع لا يطاق، عندها اتصلت بي صديقتي وبدأت تتشاجر معي:

-أرجوك لا تنتقلي من بيتك! قالت لي صديقتي، وواصلت:

-إنه بيتك أيضاً مثلما هو بيته، بمجرد أن تنتقلي سينتهي كل شيء بينك وبين زوجك، تعقلي ولا تنتقلي!

رفضت صديقتي أن تستمع إليَّ عندما حاولت أن أقول لها إن زوجي لم يعد يرغب في أن أكون قريبة منه. لم تفهم وقالت لي:

-هذه حماقة! إن زوجك يحبك كثيراً!

لا أحد يستطيع إقناعها بأنها على خطأ، وقالت لي مرة أخرى:

-الآن سأتصل بزوجك وأتكلم معه بجدية!

قالت صديقتي هذا وأغلقت التلفون، ثم بعد ساعة اتصلت بي مرة أخرى، ولكن هذه المرة كانت تتحدث بصوت واضح ومفهوم، لم تقل الكثير لكنها أعادت الكلام نفسه الذي قاله لي هو سابقاً: – نحن تحدثنا معاً واتفقنا على أن نفكر لفترة ثم نعود لنواصل حياتنا!

كان زوجي قد قرر الانفصال وأن أخرج أنا من البيت وعندها يبقى هو كي يمكنه إحضار زوجته الجديدة إليه. هذا الذي أردت أن أقوله لصديقتي التي كان من الصعب عليها أن تستوعبه!".

عندما يقع الطلاق ويصبح حقيقة عندها يُغير الأصدقاء تدابيرهم، فتقوم الصديقة بدعم صديقتها ومساندها ومشاركتها بكل الطرق:

–لم أرتح، طوال حياتي، لزوجك! قالت إحدى الصديقات لصديقتها المطلقة حديثاً:

–لقد تخلصت منه، أنت محظوظة، كوني سعيدة! كان شخصاً مزعجاً، لم يرض بأيٍّ واحدة من صديقاتك!

بعد أن انفصلت بوئيل عن زوجها وانتشر خبر الطلاق اتصلت إحدى زميلاها في العمل وقالت لها:

– أرجو أن لا هتمي لأنه هجرك وتزوج بأخرى، ينبغي لك أن تفرحي، كان زوجك رجلاً غير مهذب، لقد قام بإزعاجي عدة مرات، اقترح عليَّ مرتين أن يقيم علاقة معي وأنا رفضت، وقلت له أنا لا أرضى أن تجرح مشاعر زوجتك، لكنه قال لي: ليس ضرورياً بالطبع أن تعرف زوجتي على الإطلاق!

- لقد كان يفكر بخيانتي قبل انفصالنا بكثير! قالت الزوجة.

إن هؤلاء الصديقات اللائي يسرعن في التجمع حول الصديقة الحزينة ويقمن بتشكيل سرب جديد حولها لمواساتها وتطييب خاطرها بقدر المستطاع، ومحاولة إقناعها بأن ذلك الرجل الخائن لا يستحق أن تصب دمعة واحدة لأجله، هكذا ربما يساعدها ويخففن الحزن عنها.

وجهة نظر الرجل!

إن الرجل يعطي لنفسه الحق في أن يوجه الملاحظات السلبية لطليقته وذلك عبر الأطفال. إن الأطفال يعيدون ما يقوله الأب لأمهم عند عودهم من زيارة والدهم. ليس من السهل شرح أو تفسير ما يسمعونه، إن هذه الأحداث تبين لنا ما قالته النساء المهجورات:

"لولا" الرخيصة!

كان زوج "لولا" شخصاً غيوراً بشكل لا يصدق، ففي فترة زواجهما كان يراقب زوجته لولا بصورة دائمة، وبمجرد أن يراها تتحدث إلى زميل لها أو أيِّ رجل ما يغضب ويتشاجر معها. التقى الزوج بامرأة أخرى وخلال بضعة أشهر انفصل عن زوجته "لولا" وتزوج بتلك المرأة الجديدة، لكنه استمر في مراقبة طليقته والتدقيق على تصرفاتها. بعد الانفصال بالطبع ساء وضع لولا الاقتصادي لذا اضطرت إلى الانتقال من عملها والعمل في مكان آخر لتحسين وضعها المالي، فحصلت على عمل

جيد لكنها وجدت نفسها في وسط مليء بالرجال الموظفين، وقد اعترض طليقها على عملها بسبب ذلك وأطلق عليها المرأة السهلة، لأنه رأى أنها امرأة من السهل عليها أن تتعاشر مع الرجال، وأخذ يهددها بأن يأخذ منها أطفالها، وذات يوم أشار بإصبعه أمام الأطفال إلى زميل لأمهم في العمل وقال لهم إن هذا الرجل عشيق لأمكم، أحد الأطفال قال لأمه بعد أن عاد من زيارة والده:

-بابا يقول إنك امرأة سهلة ورخيصة!

حزنت لولا كثيراً وبكت بصمت وقررت بينها وبين نفسها أن لا تفعل شيئاً، لأنها كانت لا ترغب في أن تخرب العلاقة بين أطفالها وأبيهم:

-الأطفال كبروا الآن، وتكون لديهم رأي خاص ومعرفة بالطلاق وقد عرفوا أيضاً من هو الكذاب ومن هو الصادق!

لقد اختارت لولا الصمت ولم تدخل الأطفال في نزاع مع والدهم ولم تحشرهم بما يقوله من أكاذيب، وكانت متأكدة أيضاً من أنهم لا يعرفون ما معنى "رخيصة"، ولقد أصبح رأي الطليق بطليقته معروفاً لدى الجميع، وهو الذي كان دائماً يدقق في تحركاتها ويراقبها واستمر في ذلك حتى بعد الطلاق!

"جينا" باردة المشاعر!

-كم كان رجلاً سيئاً! هذا ما قالته جينا عندما عرفت ماذا كان يقول زوجها عنها من خلف ظهرها:

-كان زوجي قد قال للجميع إنني فاترة المشاعر وإنني أرفض ممارسة الجنس معه، وإنني قد أغلقت غرفة النوم على نفسي ولم أعد أهتم له! كان زوجي يكذب، إنه كذاب والحقيقة هي أنه كان لديه عجز جنسي!

كانت جينا قد أخفت عن الجميع عجز زوجها الجنسي، وذلك وفاء منها له ولم تتفوه يوماً بكلمة واحدة عن هذا، لكن بعد أن هجرها وتزوج بأخرى كشفت للآخرين عن كل شيء دون تردد:

- بعد علاج طويل حصل زوجي على مساعدة من الأطباء لتنشيط وتحفيز الطاقة الجنسية لديه!

بعد أن عادت طاقته الجنسية وبدأ ينظر إلى أفلام "البورنو" لم يعر اهتماماً لزوجته جينا أبداً وقد تجاهلها تماماً:

-كنت ألاحظه يمارس العادة السرية في الحمام وأتظاهر بأنني لا أعرف شيئاً!

ذات يوم جاء يشكو لزوجته ويتأسَّف لها من أنه فقد قدرته الجنسية، وهذا يعني فقدانه لهويته الرجولية وإن ذلك لمحزن حقاً!

عندها قالت له زوجته:

- لا عليك! لا ترهق نفسك يا زوجي بالتفكير وتجهد أعصابك! إن كنت تريد مساعدة مني سأفعل؟ من ناحيتي لن أطالبك بشيء أبداً!

بدأ الزوج يذهب سراً إلى الطبيب باستمرار وعمل جميع الفحوصات وقام بإجراء كل شيء وحصل على المساعدة وبسرعة كبيرة عادت حياته إلى طبيعتها، وبدلاً من أن يعيد حياة الحب مع زوجته بدأ يبحث له

عن زوجة جديدة صغيرة لتبادله حياته الجديدة، وهكذا عثر على فتاة وأحبها وترك زوجته وتزوج بتلك:

– بالتأكيد كان يجب أن يلقي اللوم على أحد، وذلك لأنه لا يستطيع أن يعترف بضعفه، وأن أقراص الأدوية التي أخذها من الطبيب بالكاد ساعدته وأعطته رغبة في الزواج بامرأة صغيرة!

إن جينا ترى أن زوجها رجل جاحد ناكر للجميل! وقالت:

– حتى أمي المسكينة كانت معترضة على زواجي واختياري له، لو كنت أنا سيئة كما كان يدعي لكنت تحدثت عن قصوره معي ونومه في الصالة لأيام وشهور على الكنبة، وذلك ليتفادى معرفتي بضعفه وعدم قدرته الجنسية!

عندما كانت والدة جينا والجميع يتحدثون إلى الزوج كان يكذب ويقول نفس الحكاية للجميع، كابوس السرير والزوجة التي تمنع نفسها عنه، لذا قررت جينا أن تكون منفتحة أمام الجميع، وكشفت عن عيوب زوجها، لكنها كانت تقول لو لم يبرر أخطاءه ويرميها عليَّ أنا لكنت قد صمت ولم أتفوه بكلمة واحدة، أما الآن فليس لديها سبب واحد يجعلها تتحفظ وتكتم سره، وهكذا تحدثت جينا عن علاقتها بزوجها في الفترة الأخيرة من الزواج:

–لم يكن رجلاً بما يكفي، كان عديم الجدوى في الفراش لذلك كان يحاول أن يرمي بالذنب عليَّ أنا!

وجهات نظر نساء من الجيل السابق!

تحدثت فاريا عن حماتها والدة طليقها وكيف تخاصمت معها. كان عيد ميلاد الحماة وكانت فاريا مدعوة على الغداء عند حماتها والدة زوجها، اتصلت فاريا وسألتها إذا لم يكن ولدها وزوجته الجديدة مدعوين فستأتي:

– كانت حماتي وحدها، وهكذا جلسنا وحدنا أنا وهي وفجأة قالت لي:

– الحماة: إن ولدي كان تعساً في حياته معك، وزواجه من تلك الثانية فاشل!

– الطليقة: لم أكن راغبة أنا في الطلاق، لكنه أجبرني على ذلك بعد أن وقع في غرام زوجته الجديدة هذه!

نظرت الحماة إلى فاريا وقالت:

– الحماة: كان يفترض بك أن تكوني عاقلة! لو كنت قد أعطيته قليلاً من الحرية وانتظرته فإنه قريباً أو بعيداً سيعود إليك، كان أفضل من الانفصال!

كانت حماتي لا تتصور ما مدى التنازلات التي أعطيتها لزوجي كي أمنع الطلاق. واصلت الحماة:

– ينبغي أن يكون لدى جميع النساء استيعاب بأن هناك هفوات للرجل، فعليهن أن يتحملنها إلى أن يتجاوزها، ليس هناك أي سبب في الدنيا يجعل المرء يترك زوجته ويُعرِّض أطفاله لمعاناة الطلاق وخراب

البيت والعائلة من أجل نزوة! قالت حماتي!

لقد سألت فاريا ماذا كان جوابها لحماتها؟

-أوف، لم أقل شيئاً، إنها امرأة عجوز وحزينة. كانت ترفض زيارة ولدها وزوجته الجديدة، ذهبت في العيد السابق إلى بيته وكان أسوأ عيد مر عليها في حياتها! ثم أجابت:

-إن حماتي لم تطالبني بأن أتحمل خيانات زوجي وأصمت، لا، حتى إن كان ولدها، لكنها كانت قد تربت وكبرت على أن تتحمل ذلك، لذا تركتها ولم أجبها بشيء!

كانت وجهة نظر حماة "إيزابيلا" مختلفة تماماً عما كانت تؤمن به حماة فاريا، ففي أول يوم تتعرف فيه على زوجة ولدها قالت لولدها هذا التعليق:

-لماذا هذه! ألم تستطع أن ترتبط بفتاة أجمل، يمكنك أن تحصل على أفضل من هذه بكثير!

-ظل موقف حماتي هذا واقفاً بيننا كالظّلال السوداء طوال فترة زواجنا، لذلك لم أتفاجأ عندما جاء زوجي ذات يوم وقال إنه يرغب في الطلاق. كان صدى صوت أمه يتردد دائماً على مسامعي حتى بعد مماتها، قال زوجي لي إنه الآن فقط وجد المرأة التي كان يبحث عنها طوال حياته!

-كانت أمي تقول لي دائماً لا تبالي إن وضع الرجل إلى جنبه امــرأة أخرى، وذلك لأنه يكون بحاجة إلى إثارة الشهوة الجنسية لديــه، وهــذا ليس له علاقة بالحب، انتظريه فقط وسوف يعود إليك!

-قالت آغنيتا: أنا لم أفكر أبداً فيما إذا خانني زوجي ذات يوم أم لا؟ لكن عندما طلقني ذُهلت وانتابني شعور بالخوف أيضاً، بــالطبع لم أكــن أتوقع أن نصل إلى هذا الحد!

إن الجيل القديم من النساء لديهن مفاهيم ذات خبرة طويلة ويقلــن إن لدى الرجال رغبة وحاجة قوية فيما يخص إثارة الشهوة الجنسية، على أيٍّ حال ليس لدى النساء نصيحة يقدمنها إلى هذا الجيل مــن النســاء سوى أن تكون المرأة لاأبالية وتحضر نفسها لقليل من الإثــارة، النســاء سابقاً تعلمن أن حاجة الرجل إلى الإثارة الجنسية حقيقة مطلقة وينبغــي على المرأة أن تتقبلها.

واجبات الزوجة والتزاماتها!

متى تنتهي الالتزامات التي على الزوجة لتعتني بعلاقة زوجها المنحلة؟

"إلين" فكرت بهذا السؤال كثيراً عندما طالبها المحيطون بها بأن عليها أن تعتني بطليقها فري.

إلين وفري كانا يعيشان في قرية صغيرة حيث الجميع يعرف بعضهم البعض، كان فري يخرج من البيت كل يوم ويجلس لساعات في الحانة، في

هذه الحال اعتقد الناس أن زوجته إلين لم تكن على تعاطف معه، لأنها لا تذهب معه إلى البار وتدعه يذهب كل يوم وحده، لذلك بدأ فري يتردد إلى بيت حبيبته القديمة أيام كان مراهقاً كي يجد عندها العطف والعزاء، وعندما ينتهي من سهرته ويعود إلى البيت ليلاً ينام على الكنبة بملابسه.

ولكن عندما كبر الأطفال تزوج فري بزوجة جديدة وأصبحت لديه رغبة أقوى في النبيذ والحب أكثر من زوجته إلين، فهجر فري زوجته وانتقل إلى بيت زوجته الجديدة، دخلت إلين في مشاكل الطلاق المر وعقوباته القاسية وتقسيم الممتلكات وغيرها من الإجراءات، ثم بعد فترة قصيرة انفصل فري عن زوجته الجديدة فقد تركته ورحلت إلى بلد آخر، والآن يحاول الأقارب والناس المحيطون به أن يطالبوا إلين برعاية طليقها والعناية به، وأن عليها واجب الاعتناء بوالد أطفالها في محنته، لكن لا أحد يسأل عن إلين عندما غادر الزوج وهجرها وارتبط بأخرى، ويفترض بها أن تنسى ذلك وتغفر له، فهو الآن لم يعد بصحة جيدة ويحتاج إلى امرأة ترعاه:

-هل يمكن لوالد الأطفال أن يعيش معكم في البيت؟ سأل أحد الأقارب والأهل.

كان الأطفال هم الوحيدين الذين يساندون الأم:

– أمنا الحبيبة لا تسمحي لوالدنا بالعودة إلى البيت، لا تدعيه يخدعك مرة أخرى! قال الأطفال لأمهم.

نجحت إلين في أن تتخلص من ضغوطات الأهل ووضعت فري في

دار العجزة، وهناك عاش أيامه بمرارة كبيرة وهو يفكر بـإلين وكيـف هجرته.

لقد حصلت إلين على دعم ومساندة من أولادها الكبار، الذين كان لديهم شعور بالالتزام والواجب تجاه والدهم، كانت إلين طوال حياتها تتصرف بضمير تجاه جميع عائلتها، ولم تفكر يوماً بنفسها وما ترغب:

– الآن عليك أن تعتني بنفسك يا أمي! لا تفكري بتأنيب ضمير على أبي! أنت عملت وساعدته أكثر من اللازم، ليتحمل الآن مسؤولية نفسه!

ضغوطات المجتمع!

هناك مجتمعات يسيطر فيها الرجل على الوضع الاقتصادي، فإذا كانت المرأة متزوجة يقع على عاتق الرجل إعالتها وتوفير كل ما تريد من مستلزمات حياة ومعيشة، وبهذا تسير العلاقة الزوجية على أساس الوضع المالي الجيد للرجل في حماية المرأة، ونجد امرأة تنتظر أن تتزوج من رجل ليقوم على إعالتها والقيام بكل أمورها المالية، وهكذا فالعائلة هي التي تقوم بحماية المرأة أو الابنة من الخطر الذي قد تتعرض له خارج البيت، وإذا كانت المرأة وحيدة وبدون أطفال، أي امرأة غير متزوجة يكون من الصعوبة عليها العيش في مجتمعات كهذه.

كانت الحياة كهذه أيضاً في السويد، وأن تكون للمرأة حياة جيدة عبر زواجها وعمل زوجها، لا تزال هذه الأفكار باقية لدى الجيل القديم،

إن جدتي ووالدة زوجي وحتى أمي وأغلب النساء الكبيرات بالسن لديهن وجهات نظر تفيد بأهن يقدرن على تفادي وقوع الطلاق من البداية، إهن يكررن ويعدن على أنفسهن النصائح التي سمعنها عندما كن في مرحلة الشباب.

التقاليد والمجتمع تضع الضغوطات على النساء وأخلاقياهن، ولقد حدث ذلك مؤخراً في عام ٢٠٠٤م عندما أدانت إحدى المحاكم السويدية فتاة كان قد اعتُديَ عليها وذلك بقولها إن الفتاة تعرضت للاغتصاب، وذلك لأها كانت ترتدي ملابس غير محتشمة وبدت وكأها مومس. لقد كتبت الكاتبة "كاتارينا ونستام" في كتاها الذي أثار الانتباه بعنوان "الفتاة والشعور بالعار" عن نظرة المجتمع إلى العنف والاغتصاب، وبينت الكاتبة كيف تتعامل السلطة القضائية مع ضحية الاغتصاب الجنسي. كانت الكاتبة تعني أن المرأة تصبح محتقرة بشكل مضاعف في المحكمة أيضاً، وذلك لأن المحكمة بدلاً من أن تُحاسب الذي اغتصب الفتاة كرَّست نفسها ووقتها لسماع تفاهات عن ماذا كانت ترتدي تلك الفتاة؟ وهل كانت لديها سابقاً تجارب جنسية أم أها المرة الأولى، وكيف هي تصرفاها، هل هي فتاة مهذبة أم أها من النوع الذي يتناول الكحول؟ هذا يعطي إشارة تحذير لكل امرأة من أها قد تكون المسؤولة، وإذا كانت تفتقد إلى علاقة جيدة يقع اللوم عليها لأها سمحت لنفسها بأن ترتبط أو تبحث عن شريك لها، ويقع الذنب عليها إن تواجدت في المكان الغلط وإذا تعرضت لاعتداء ما أو إلى اغتصاب.

رجل يترك زوجته ويهجرها ومع ذلك يضع لها شروطاً أخلاقية ويطالبها بها، والمجتمع أيضاً يضع مطالب وشروطاً ضد المرأة المهجورة ولا يفعل شيئاً للرجل الذي هجرها.

عندما انتقلت "لوويسا "إلى بيت أهلها مع ثلاثة أطفال بعد أن طلقها زوجها بدأ جميع أفراد العائلة يتحكمون بها، ولم تنته سيطرتهم عليها إلا بعد أن حصلت لوويسا على عمل وانتقلت من بيت أهلها إلى بيتها الخاص. كان والداها يتعاملان معها وكأنها لا تزال طفلة صغيرة، وكانا يمليان عليها ما تفعله وما لا ينبغي لها فعله، وكانا يتحكمان في تصرفات الأطفال وتربيتهم، وكانا يفرضان عليها من تلتقي به ومن لا تلتقي به. كانت لوويسا تحاول أن تتماشى مع مطالب والديها لكنها أخيراً أصبحت في موقف يصعب الدفاع فيه عن نفسها، فوالداها كانا لا ينظران إليها على أنها كبيرة وراشدة إلى أن انتقلت من بيتهما وسكنت على بعد أميال وبدأت تعمل، وأصبح التواصل مع والديها طبيعياً.

أرادت لوويسا أن تحافظ على علاقتها بوالديها وفي نفس الوقت رغبت أن تذهب وتشق طريقها بنفسها.

عندما يقع المرء في مشكلة ما يكون بحاجة إلى ناس يستطيع أن يثق فيهم، عندها يمكن استغلال إمكانية تفهم العائلة. وعندما يكون الفرد على خلاف مع العائلة والتقاليد يدخل في المشكلة، وعندها يحتاج إلى مساندة من المجتمع كي يقف معه ضد تلك التأثيرات والضغوط وممارساتها الكبيرة والعمل الإجباري عليها.

إن الشابات من الجيل الجديد غالباً ما يكن قويات ويعرفن ماذا يُرِدْنَ، ولكن بدون مساندة المجتمع للمرأة يكون من الصعب عليها أن تقف وحدها ضد مطالب الأهل والتقاليد التي تنتمي إليها والخضوع لمطالبها والوفاء بها وتلبية ما تريد. إن الزمن يتغير.. التقاليد، الأشخاص المجتمع، الأساليب والطرق في الحياة تختلف من جيل لآخر، كل شيء قد يتغير ولكن من الأفضل أن تتحمل المرأة مسؤولية نفسها وأطفالها الصغار.

بعض النصائح من النساء :

- على المرأة أن تتعلم القول لطليقها: أنت لست معي الآن وغير مسؤول عما أفعله في حياتي!
- على المرأة أن تتعلم القول لطليقها: أنت لست معي الآن وغير مسؤول عما أفعله في حياتي!
- عليك أن تغفري لنساء الجيل القديم ردود أفعالهن، إنهن يرددن الأشياء التي يسمعنها فقط!
- عزِّزي احترامك لنفسك، ولا تؤذي روحك بتعليقات حمقاء قد تضعف ثقتك واحترامك لنفسك!
- هناك حل لكل مشكلة، ابحثي عن حلولك لمشاكلك!



أوديسيوس والصبايا!

«بعد أوديسيوس
لَتَمُتْ كل الحريات ،
وعند عودته! عادت الحرية من جديد
كما لو كان هو الحرية نفسها!»

«من أوديسيوس»

جلسنا أنا وماريا في أحد المطاعم وتحدثت إليَّ عن طلاقها، تحدثنا بهدوء وهمس كي لا يستمع إلينا الناس الذين من حولنا، لم تبك طويلاً، وقالت لي:

-لقد قال لي زوجي أن أظل مقيمة في البيت مع الأطفال لأجل غير معلوم، ثم نرى بعد ذلك، بالإضافة إلى أن ذلك سيوفر لنا أكثر ويكون ذلك عملياً واقتصادياً في الوقت نفسه!

عندما قالت لي ماريا هذا انفجرت ضاحكة، صمتت وبدأت تنظر إليَّ وعندما رأيت علامات الرعب والخوف ارتسمت على وجهها اعتذرت منها وقلت:

– أنا آسفة، لم أقصد أن أسخر منك، لكن لو عرفت كم مرة سمعت

هذا الكلام، لكنت ضحكت مثلي أيضاً!

هناك سوء فهم، كنا نتحدث أنا وماريا عن الشيء نفسه ولكن من منظور آخر يختلف تماماً، فقد تحدثت أنا عن الرجل الذي يرغب في أن تبقى زوجته في البيت ويستمر في علاقته مع الأطفال، وهناك رجل على العكس من ذلك تماماً، فهو لا يريد لزوجته أن تبقى ويحاول أن يخرجها بأسرع ما يمكن في البيت، لكن الآن لنناقش وضع زوج ماريا، فقد طلب منها البقاء في البيت لأن ذلك سيكون عملياً واقتصادياً له.

لقد عدت بذاكرتي إلى عدة أيام مضت وتذكرت ما قالته لي إحدى النساء عن زوجها يوران الذي طلقها وانتقل إلى مدينة أخرى حيث زوجته الجديدة هناك، وقال يوران لطليقته:

– تستطيعين البقاء في البيت، سيكون ذلك أرخص لك، بالطبع أنا لا أستطيع أن أنقل جميع أغراضي، لذا سأتركها هنا في البيت!.

وأعطى يوران عدة أسباب لذلك:

– لا أعرف كيف ستسير الأمور بيني وزوجتي الجديدة، فإذا لم تسر الأوضاع بيننا بشكل جيد سيكون هناك مكان أعود إليه!

لقد كانت العلاقة الجديدة بالنسبة إلى الاثنين يوران وزوج ماريا علاقة غير أكيدة، فهما مقدمان على علاقة جديدة غير واثقين منها، وهكذا إذا انطفأت عاطفتهما سيكون هناك مكان مضمون للانسحاب والعودة إليه، وهناك أيضاً مكان أمين للاحتفاظ بأشيائهما الخاصة بينما هما يخوضان تجارب جديدة مع نساء أخريات وليختبرا نفسيهما فيما إذا

نجحا في علاقة وحياة جديد أم لا.

أما ميخائيل فقد ترك زوجته وأطفاله وانتقل إلى شقة صغيرة، لكنه ظل محتفظاً بمفاتيح المترل، وكان يأتي ويذهب متى يشاء وكأنه لا يزال يعيش في البيت. كان يتناول الطعام معهم في أيام العطل ويقضي ساعات من أيام الأعياد والعطل معهم، ثم بعد مرور فترة غادر بشكل نهائي وقال لهم مع السلامة ورحل مع زوجته الجديدة.

لقد كان ميخائيل يرغب في أن يبقى مسيطراً على عائلته القديمة، وكان يقوم ببعض الأعمال المترلية، كأن يصبغ سياج الحديقة أو يقلم الأشجار التي تحتاج إلى ذلك، وعبر زيارته كان يمنع الزوجة من الزواج أو الارتباط برجل آخر:

-كيف لي أن أقوم ببناء علاقة جديدة وأتزوج برجل آخر وطليقي لا يزال يتحكم بي وفي البيت؟! كيف لي أن أتزوج برجل وأنا لا أزال أحتفظ بسرير زواجنا الذي كنا ننام عليه أنا وهو!

إن ميخائيل مثال على ذلك الرجل الذي يهجر زوجته ويتزوج ويريد أن يتمسك بالسيطرة على أرضه وعائلته.

لقد كُلفت آنا بمهمة العناية بالأطفال وأشياء الزوج بينما هو يغادر البيت ليستمتع بحياة الحرية، بقيت آنا في البيت وانتقل الزوج إلى بيت آخر، كانت آنا تشكو من ارتفاع الإيجار ودفع الكهرباء والفواتير الأخرى، بينما الزوج يعيش حياة الترف والبذخ مع زوجته الجديدة، يسهر ويسافر إلى جبال الألب وغابات أوروبا وجزر الكناري وغيرها

ويصرف النقود بلا حساب.

لقد كان الزوج معتاداً على أن زوجته آنا تعتني بالأطفال والبيت وتحمل كل المسؤوليات وهتم بكل صغيرة وكبيرة في البيت، وكان واثقاً أيضاً من أها ستستمر في حراسة مملكته والسهر على راحته ورغباته وكل شيء.

كيف كان ذلك مع أوديسيوس ؟

كنا لا نزال جالسين في المطعم أنا وماريا نتحدث، ثم أوجزنا تجربتنا نحن النساء بقصة أوديسيوس وزوجته، وبدأنا نتحدث كيف كان الحال مع أوديسيوس وحياة القراصنة السابقة، هؤلاء المحاربين تجار الشمال البحارة كيف كانت حياهم؟

يعتقد أحد الأشخاص ذوو الخبرة أن هناك شبهاً كبيراً بين حياتنا وحياة هؤلاء الأبطال القدامى، ويظهر ذلك بوضوح على رجال اليوم، لقد غادر أوديسيوس وترك زوجته بنلوب مع ولده الصغير ورحل إلى الحرب، وغاب هناك لمدة عشرين عاماً، عشر سنوات خاضها حروباً ضارية والعشر الأخرى جاها في البحار وسافر لبلدان عديدة. في رحلاته تلك التقى أوديسيوس بكثير من النساء، إحدى هاتيك النساء كان اسمها كيركه، كان أوديسيوس قد استقر معها وأنجبت له ولداً وبعد أن عاش حياة مستقرة لعشر سنوات قرر العودة إلى وطنه، فعاد إلى بلده ومملكته وترك زوجته كيركه وولده هناك، وعند وصوله إلى أرض الوطن عاد إليه

كل شيء ووجد زوجته بنلوب كما تركها قبل عشرين سنة في انتظاره، وقتل أوديسيوس جميع الرجال الأحرار الذين كانوا قد تقدموا لطلب الزواج من زوجته بنلوب، لقد جلست بنلوب طوال فترة العشرين عاماً تنسج النسيج في انتظار زوجها أوديسيوس، وكانت تعد سريرها وتجهزه بفراش العرس كل يوم في انتظاره، وهكذا عندما عاد أوديسيوس عادت إليها سعادتها، وكل شيء عاد إلى ما كان عليه، وتنتهي الحكاية عند لم شمل بنلوب وأوديسيوس وتلاحمهما من جديد.

أما ما حصل لزوجته الثانية كيركه وولدها فلا نعرفه، ربما تكون جالسة هناك تنسج النسيج أيضاً في انتظاره، وربما أوديسيوس يبدأ في التأرجح بين الزوجتين لا أحد يعرف.

عندما يغادر القراصنة "الفايكنغ" وطنهم ملوِّحين بأيديهم إشارات الوداع لنسائهم وأطفالهم يكونون مليئين بالثقة من أن كل شيء سيبقى على ما هو عليه إلى حين عودتهم، وهكذا نرى أنه عند غياب الفايكنغ تقوم المرأة برعاية كل شيء في البلاد، تعتني بالأطفال، ترعى شؤون البيت، تحافظ على الوطن، تحمل كل المسؤوليات وتحل كل المشاكل والمصاعب التي تصادفها، وهكذا عندما يعود الفايكنغ بعد سنوات يستطيعون تماماً كأوديسيوس أن يستعيدوا كل شيء، وكأن شيئا لم يكن، وقد يجلبون معهم نساء أخريات جديدات من تلك البلدان البعيدة.

استجد الآن سؤال للرجل الذي يشبه أوديسيوس ولكل هؤلاء الفايكنغ:

كيف لرجل أن يهجر عائلته، زوجته وأطفاله ومع ذلك يتوقع عند عودته أن يجد كل شيء باقياً كما هو، في انتظاره، إذا كانت لديه رغبة في العودة؟

فايكنج عاد إلى البيت!

أحد الفايكنغ القراصنة المعاصرين حمل نفسه وغادر وترك زوجته ترعى الأطفال والبيت وقام بمغامرات جديدة على الشواطئ السياحية، وعندما فشل في الوصول إلى مبتغاه أو ما يطمح إليه عاد إلى بيته وجلس في مكانه المعتاد وسأل زوجته:

– هو: كيف سنحل هذه المشكلة؟!

– هي: ماذا تقصد؟ تسأله الزوجة باندهاش!

– هو: بالطبع يجب أن أجد مكاناً أسكن فيه! ولأني عدتُ إليك إذن من المناسب أن نعود ونكون معاً مرة أخرى!

– هي: ستشرب فنجان القهوة فقط ثم بعد ذلك تغادر هذا البيت حالاً! قالت الزوجة!

– هو: أكبر غلط ارتكبته في حياتي هو عندما تركتك!

يحاول الرجل التأثير عليها:

–هو: أرجو أن تسامحيني يا زوجتي العزيزة؟ هل يمكن أن تغفري لي؟

– هي: لقد سامحتك منذ زمن بعيد! الآن هذا بيتي أنا وبيت أطفالي، نحن نعيش وحدنا، عليك أن تغادر حالاً!

الفايكنغ الذي عاد لا يستطيع أن يستوعب لماذا لا يمكنه العودة إلى البيت مرة أخرى؟ ويتساءل لماذا لا تتفهم زوجته (أوه عفواً طليقته) وتسامحه على أخطائه، تلك المرأة اللطيفة التي كانت أكثر نساء العالم طيبة، لماذا أصبحت قاسية ولا تغفر له؟

بعد ذلك، وبالرغم من كل الذي حصل، تشعر زوجة الفايكنغ بتأنيب ضمير لأنها رفضت طليقها وطردته من المنزل، بالرغم من أنه لا يعمل ولا يساعدها في شيء. تتذكر كم كانت تحبه وتتعلق به بعمق، وهكذا تعود إليه مع الاحتفاظ بعينها المفتوحة وتركيز انتباهها عليه:

– بالطبع لا يرغب المرء في أن يجعل منه عدواً يشكل خطر إزعاج ويكدر حياتي، فمن الأفضل أن أوافق على عودته.

ما الفائدة من أن تكون الزوجة مثل بنلوب!

أي فائدة كانت في أوديسيوس، ذلك الرجل الفايكنج الذي غادر زوجته وظلت تنتظر رجوعه عشرين عاماً؟

- قد يكون أوديسيوس عاد بسبب انطفاء عاطفته لزوجته الثانية، وانسحب إلى الوطن وهو المكان الذي يحتاج إليه كي يستعيد نفسه ليبدأ علاقة أخرى.
- يكون البيت، الوطن، المكان الملائم لحفظ أشياء المُغادِر، فعندما تنتهي نزوته يعود، وبهذا يكون قد تجنب عناء الانتقال في كل مرة، وإن حدثَ شيء ما يستطيع أن يجلب ما يحتاج إليه من المخزن

المجاني الذي يحتفظ له بكل أغراضه.

- أن تبقى الزوجة في البيت يكون ذلك عملياً واقتصادياً من وجهة نظر الزوج، وذلك لأن الزوجة ستعتني له بالبيت وإن ارتفع سعر البيت سيبيعه بربح أكبر.
- يبقى الطليق يتحكم بالبيت والعائلة ويبقى كل شيء تحت سيطرته، فلديه مفاتيح البيت يذهب ويأتي كما يحلو له، وبهذا يمنع أي علاقة تنوي زوجته القيام بها أو مشروع جديد للزواج.
- ذات يوم يعود الرجل ليعيد لنفسه ما كان له، ويلغي الاتفاق الشفوي الذي كان بينه وبين زوجته الأولى، وبتعاون زوجته الجديدة يأخذ كل شيء ويقوم بفعل كل شيء لم يكن قد فعله سابقاً.

هناك بعض النساء يهجرها زوجها فتظل جالسة في البيت ترعى الأطفال وشؤون المترل إلى حين عودته ذات يوم، وهذا حدث تماماً مع هؤلاء الشبيهات ببنلوب، تفتح الباب لطليقها عند أول نقرة، وترحب به وبعودته، وهذا ما حصل فعلاً مع يوديت.

يوديت :

بعد عدة سنوات من الهجران عاد يوهان نادماً إلى زوجته يوديت، طالباً منها السماح والعودة إليها. الأولاد الثلاثة طاروا من الفرح بعودة والدهم إليهم، وطلبوا من الأم رجاءً حارّاً أن توافق على السماح له

بالانتقال إلى البيت:

– لقد كان ذلك عسيراً عليَّ! قالت يوديت وواصلت حديثها:

– لقد آذيتني كثيراً، وجراحي لم تندمل بعد!

بعد ذلك وضعت يوديت شروطاً لعودة طليقها. ينبغي لهما الذهاب معاً لزيارة الاختصاصي النفسي للعلاج العائلي. لقد استغرق عذاب يوديت وصدمتها من الطلاق وهجران زوجها ثلاث سنوات، ثلاث سنوات من الدموع والمعاناة والصراع الطويل كي تبقى محافظة على عائلتها. لقد تأثرت كثيراً وحزنت عندما تذكرت:

– الأولاد كانوا سعداء! ظهر لهم أب من جديد ويرفضون فقدانه مرة أخرى! قالت يوديت.

لماذا عاد الزوج مرة أخرى؟ أين هو من تربية الأطفال وحاجتهم إليه باعتباره أباً أم أنه بمجرد أن فتحت يوديت له الباب تذكر أنه أب؟ أين حب يوديت له الذي أوقعها به في شراكه ثم تركها عن قصد بقراره الحاسم؟

– إن حياتي مع يوهان كانت في صراع دائم! قالت يوديت.

قالت يوديت: الصراع باق، فقط ولم تتحدث أكثر.

أبحري في شراعك إلى الأمام!

ماذا تفعل كل امرأة عندما يتركها زوجها واقعة في الشَّرَك، أطفال ومسؤولياتهم، وضعها المتأزم؟ ماذا تفعل وهي واقفة تحدق إلى نفسها

ووحدها، تفتقد زوجاً، تحتاج إلى رابط الزوجية الذي كان يربطها بــه، تشعر كالذي فجع بشخص عزيز عليه، ثم بعد ذلك يسافر الزوج مباشرة وتقف الزوجة هناك حائرة مع الأطفال وحيدة حزينة. نستطيع أن نشعر بهذا مع أولريكا:

"-بالطبع لم أكن وحيدة، فأنا جزء من عائلة كــبيرة، وأحتـــاج إلى مساعدته، أنا لا يمكنني أن أعتني بجميع أفراد العائلة وحدي!

كتبت أولريكا ما يقارب عشرين رسالة لزوجها الهارب ترجوه فيها أن يعود:

– أرجوك عد! عد إلى البيت!

لكنه لم يعد، وعاد بعد فترة طويلة. اليوم بالكاد يُستقبَل مــن قبــل العائلة. لقد كبر الأطفال وتغيرت العائلة، والذي تــزوج مــن الأولاد أصبحت له عائلته الخاصة، ولم يعد هناك بعد اليوم شيء اسمه أوديسيوس ولا موطنه الذي يستطيع العودة إليه. بنلوب لم تعد جالسة على الكرسيِّ تنتظر عودته وتنسج النسيج، لقد تفرغت الآن وكرَّست حياتها لتحقيــق أحلامها هي، وربما وجدت يداً حنوناً أخذت بيدها وتسير حالياً معاً.

أوديسيوس والصبايا أبحروا في قاربهم وساروا في الحياة قدماً.

«المربية:

أولاً، عندما يخذل الأب ولده

من أجل زوجته الجديدة،

ينمو لديه شعور بأن جميع الرجال

العاشقين أنانيون، وكل ما زاد حبهم

لأنفسهم، تزداد أنانيتهم أكثر وأكثر!.»

«من ميديا»

الفصل الرابع

التَّحرُّر والإرشادات!

نصائح النساء المهجورات!

لكلِّ طلاقٍ حكايةٌ خاصَّة!

عندما التقيت النساء المهجورات سألتهن عمَّا إن كانت إحداهن قد حصلت على بعض النصائح من الآخرين، أي عن ماذا وكيف سيعبرون خلال أزمة الطلاق بعد الهجران. جميع النساء أجبن تقريباً بأن مشاعرهن كانت مليئة بالوحدة والهجران، وأهن أحسسن بأهن مرميات لا أحد يشعر بهن أبداً.

جميع النساء كن يفتقدن إلى شخص يقف إلى جانبهن ينصحهن بشيء ما، يساعدهن على تجاوز محنتهن. سألتهن: والآن هل يمكن أن نأخذ بنصائحكن لنشرك بها النساء الأخريات؟ الجميع كن كريمات ووافقن على تقديم كل العون بكل حب وسرور.

إن افتقار النساء المهجورات إلى روح المساندة والدعم من الآخرين كان الدافع الأول لتقديم هذا الكتاب، فعندما يجد المرء نفسه في وسط أزمة مجروح المشاعر عاجزاً عن فعل أي شيء أو القيام بأي تصرف يكون بحاجة حقاً إلى شخص يتبادل معه الحوار يجيبه عن الأسئلة، شخص تكون له الخبرة ويكون قد مر بنفس التجربة.

إن أسباب كل طلاق تختلف من بيت لآخر، وإن تلك التجارب كانت حقيقية مرت النساء المهجورات وحدهنَّ بجميع مراحلها، نصائح

بُنيت على خبرات مختلفة، لذلك قد تكون تجارب متضاربة تُعارض الواحدة منهنَّ الأخرى، غير أن هناك الكثير من النساء قد عشنها وربما مررن بنفس الوضع وتبين لنا أنهن يشتركن مع نساء أخريات بنفس التجربة.

هؤلاء النسوة أردن أن يعطين النصيحة للنساء المهجورات كي يتجنَّبن الوقوع في الخطأ الذي وقعن هن أنفسهن فيه، وربما ترغب كلٌّ منهنَّ أن تُسدي نصيحة كانت تتمنى لو أنها عرفتها وجنَّبتها الوقوع في تلك الأخطاء الجسيمة.

في كل فصل هناك بعض النصائح أعدت وقدمت في نفس الفصل الذي تحدثنا عنه.

اختيارُ النَصيحة!

كل نصيحة أُسْدِيتْ هناك تقديم وعرض لها، وكان عليها إجماع، وعلى كل قارئ أن يختار النصيحة التي تُلائم حالته علَّها تهديه إلى الطريق.

اطلبي المساعدة! ابحثي عنها! خذي وأعطِ في الوقت نفسه!

إن النصائح العادية التي تطالب بها أكثر النساء وفي كل المراحل وفي كل الحالات هي: البحث عن مساعدة وفي المقابل ساعدي نفسك. أن يصبح المرء مهجوراً فهذا مرتبط ذهنياً بالمشاعر السلبية، لذا نجد أغلب النساء ينسحبن جانباً ويتفادين التواصل مع الآخرين، وتطالبهن النساء بأن يبحثن عن مختلف أنواع المساعدات، وفي كل الأوقات عليهن أن يطلبن العون!

ربما تحتاجين إلى المساعدة. اتبعي ما يلي :

- اطلبي المساعدة القانونية، ولا تتخذي نفس المحامي الذي يترافع عن طليقك.
- اطلبي المساعدة من الاختصاصي النفسي أو من أحد المعارف الأصدقاء الذين لديهم تجربة.
- اطلبي المساعدة من زملاء في العمل، ربما يسهل وضعك إذا أفصحتِ عما في داخلك.
- اطلبي المساعدة من الأصدقاء أو المعارف في قضاء أعمالك المنزلية اليومية.
- لا تحاولي أن تكوني حاذقة وترفضي المساعدة! لا ترددي فأنتِ على حق، قد تكونين أحياناً ضعيفة فيستحسن لك طلب المساعدة.
- لا تثقي بمساعدة زوجك! انسي أنه كان ذلك الرجل الوفي لك ذات يوم، انتهى ذلك الزمن، فجميع النساء لهن تجارب سيئة مع الرجال ومساعدتهم لطليقاتهم، وإن وثقت فيه فستلقين العكس وتدفعين الثمن غالياً لثقتك فيه.

نصائح عندما تكون المرأة المهجورة حزينة ومشوشة الفكر وفي حالة إرباك!

- كوني حذرة من تعاطي الكحول!
- اقبلي بمشاعرك ولا تهربي منها!
- لا تشعري بالخجل من مشاعرك!

● اكتبي يومياتك!

إن أغلب النساء ينصح بكتابة اليوميات. إن استعمل المرء دفتر كتابة اليوميات ستخرج من داخله كل الأفكار السوداء. إحدى النساء كانت قد اشترت دفتر يوميات قبل خمس سنوات سابقة، كان من الجلد الحقيقي وعليه ورود جميلة، وعندما كانت في ذروة الأزمة بدأت تكتب كل يـــوم مذكراتها، وكانت قد قطعت على نفسها وعداً بـــأن لا تعـــود وتقلـــب الصفحات وتنظر إلى الوراء إلا بعد أن تسير حياتها بشـــكل أفضـــل. إن اليوميات تساعد على أن يتذكر المرء التطور الإيجابي الذي يحصل له بعد كل تلك المعاناة التي حدثت له.

امرأة أخرى كانت لديها مشكلة في الوزن تعلمت أن تدون في دفتر اليوميات كل يوم الطعام الذي تأكله، وهكذا تكونت لديها معرفة عـــن مشتريات الطعام. كانت تكتب في دفتر اليوميـــات قائمـــة بمشـــتريات الطعام، وظلت تراقب كل أسبوع ماذا تناولت مـــن طعـــام، وهكـــذا استطاعت أن تنظم ما تأكله وتسيطر على الطعـــام وعلـــى مشـــترياتها، وكذلك بدأت تكتب بشكل مختصر في دفتر اليوميات عن المهمات الـــتي ينبغي لها القيام بها. مساء ينبغي أن تجري مكالمات مهمة، عليها أن تنجـــز بعض الأعمال، تبحث عن معلومات، تسجل اسمهـــا في معهـــد لتعلـــيم اللغات، غداً تذهب لتقديم التهاني في حفل عيد ميلاد ابنـــة صـــديقتها، شراء حذاء جديد، وهكذا دفتر اليوميات ساعدها على التركيز وحـــل الكثير من المشاكل التي كانت تعاني منها:

– لقد أصبحتُ سكرتيرةً خاصةً لنفسي، أرعى شؤوني الخاصة بنفسي،

لا أحد يتخاصم معي، ولا من يذكرني، ولا أنا أنسى القيام بإنجاز أعمالي!

إن دفتر اليوميات يستخدم أيضاً لكتابة الأشياء الإيجابيــة، كتابــة اللحظات التي يشعر فيها المرء بأنه ممتن لتقديم الشكر إليها:

- ينبغي للمرء أن يعرف أولاً كي يستطيع مساعدة نفسه للــتخلص من تلك المشاكل الصغيرة!

الوقت الذي قبل الطلاق!

- لقد أدركت أن زوجي هجرني ورحل في طريقه، أنا الآن وحدي، لذلك عليَّ أن أتصرف بشكل مختلف! لا تغمضي عينيك وتحبسي نفسك كالأعمى لا يرى ماذا يحصل من حوله، لا تعــط التبريــرات لزوجــك وتفكري أن ابتعاده عنك شيء مؤقت وسيعود قريباً. إذا كنت ترفضــين تقبل الحقيقة ولا تصدقينها وأن كل الذي حصل غير صــحيح فيجــب عليك الدخول فوراً إلى داخلك والتفكير بعمق. إن المشاكل لا تــزول لمجرد أنك تظاهرت وكأن شيئاً لم يكن.

- ثقي بمشاعرك، هل تغير شيء في علاقتك بزوجك؟ إذن ينبغي أن تبحثي عن الأسباب.
- طالبي بالحقيقة، ضعي أسئلة مباشرة وصريحة، وبدون لــف ودوران. لا تدافعي عما يعبر أو يفصح عنه تجاه علاقته الغرامية، واسأليه بوضــوح: هل أنت على علاقة بأخرى؟ هل تلتقي بامرأة غيري؟ من أين اشــتريت تلك الهدية؟ إلى أين ذهبت أمس؟

- لا تقبلي بغير الحقيقة، ولا بشرح غير واف، وارفضي أي تكتم أو هرُّب من الجواب. رد فعله المباشر غالباً ما يكشف عن الحقيقة، هل أصبح غاضباً من السؤال؟ هل ارتبك وبدأ يبحث عن جواب؟ لا يرغب في الحديث عن هذا الشيء؟
- المطالبة بمعرفة الحقيقة مهمَّة. إن كذب ستكون الأكاذيب إثباتاً لخداعه.
- حافظي على هدوئك، لا ترعبي زوجك بالصراخ والشكوى بشكل هستيري فهذا سيدفعه لأن يجيبك كذباً. استمعي إليه، إنه بالتأكيد يريد أن يتكلم كي يرتاح قلبه، واحذري النوم معه!
- كفي عن الصراخ، لا ترفعي صوتك وإلا سيدعوك بالزوجة الحمقاء الغيور.
- تقبلي الحقيقة المؤلمة، عندما تتضح أمامك فإنها خطوتك الأولى نحو التحرر.
- هل لديك خطأ وأعطاك تفسيرات موثوقاً بها لأسئلتك؟ إذن اتركي الموضوع! ابحثي عن الحقيقة والتفسيرات الصادقة لإشارات التهديد التي تشعرين بها.

فيضان المشاعر وردود الأفعال!

إن جميع النساء متفقات على هذه النصائح:

- كفي عن الخجل! ولا ترمي بالذنب على نفسك!
- كفي عن البحث عن الأخطاء داخل نفسك!

● لا تصدقي أحداً حتى نفسك عندما تقول إنك إنسانة ليست ذات قيمة!

بعد أن تبدأ وجهات النظر في الاختلاف حول الأشياء تأتي هذه النصائح:

● افتحي منفذاً للدوافع التي في داخلك ودعيها تخرج فإن ذلك تصرف صحي: لا تحملي الغضب وتكتميه في داخلك، وربما منذ زمن بعيد لم تؤذي أحداً، إذن حسناً فلتفعلي الآن، إن المرأة التي عبرت عن انفجار غضبها وقصَّصت أربطة عنق زوجها قالت إنها بعد ذلك ظلت تضحك، وتضحك من نفسها على ما فعلت:

– لقد شعرت براحة كبيرة بعد أن قطعت ربطات عنق زوجي، ربطة بعد ربطة!

امرأة أخرى تقول:

–إذا رغبت في أن تعطي زوجك قرصة في أُذنه قصصي له ملابسه، إذن بالتوفيق! عن نفسي لقد شعرت بارتياح شديد، ولم أكن نادمة على ما فعلت أبداً!.

إن هؤلاء النساء اللاتي انتقمن من أزواجهن لا يشعرن بالندم على ما قمن به من تصرفات، ثم بعدها لا يطالبهن أحداً بذاك الانتقام ولا حتى الزوج يطالب بشيء، فالجميع يعتبرون أن هذا يعني الكثير حيث تقدر المرأة أن تستعيد توازنها على إثره.

● اكبحي دوافعك الانتقامية ولا تفعلي شيئاً غير قانوني. تحدثت إحدى النساء عن غضبها الشديد، فقد أمسكت بيدها صخرة كبيرة وأرادت أن تحطم بها سيارة زوجة زوجها الجديدة لكنها منعت نفسها في اللحظة الأخيرة، وفكرت في الشرطة:

– لقد توقفت وسيطرت على نفسي عندما فكرت أن زوجي سيفهم مباشرة بأنني أنا التي فعلت ذلك وسيبلغ عني الشرطة فوراً!

لا تقومي بعمل تندمين عليه فيما بعد.

فترة الحيرة والارتباك والقلق!

عندما يعيش المرء في حالة من الفوضى والارتباك يكون من السهل عليه أن يتخذ قرارات خاطئة. هذه بعض النصائح والتحذيرات:

● فكري قبل أن تقدمي على فعل أيِّ شيء مرتين! لا تفعلي شيئاً قد يؤذيك أو يؤذي أطفالك!

بعض النساء عرضن حياتهن للخطر وتصرفن تصرفاً غير عاقل وحاولن الانتحار عندما هجرهن أزواجهن، شعرن بأن الحياة لا تستحق أن يعشنها. إحدى النساء قادت سيارتها وهي في حالة سكر شديد:

–كنت في أحد المطاعم وتناولت عدة كؤوس من النبيذ ثم قررت العودة إلى البيت، كان الوقت متأخراً وكنت أشعر بحزن شديد وقلت لنفسي اللعنة لن يحصل لي أسوأ من الذي حصل. وعندما استيقظت في

صباح اليوم التالي أدركت ماذا فعلت وشعرت بالخطأ الذي فعلته. ربما أمسكت بي الشرطة! والأسوأ من ذلك ربما اصطدمت بأحد ما وتسببت في موته، لكن حمداً لله مرَّ الأمر على خير!

المرأة التي تصاب باكتئاب حاد تراودها أفكار انتحارية، تنصحها النساء المهجورات:

- اصبري قليلاً إن جميع الأفكار السوداوية مؤقتة وستنتهي قريباً، الحزن والقلق لن يدوما إلى الأبد!

امرأة أخرى قالت: لقد ساعدني ولدي الكبير عندما قلت له لا أريد أن أعيش، أرغب في التخلص من حياتي، قال لي ولدي: سأشتاق إليك كثيراً يا أمي وسأبكي عليك طوال عمري! فكرت بولدي وحزنه عليَّ ثم أبعدت تلك الأفكار عن رأسي!

في فترة القلق والارتباك هذه يكون من الصعب التفكير في المستقبل وآماله، لكنها فترة مؤقتة وسوف تعود الأحلام والآمال والثقة بأن هناك مستقبلاً مشرقاً في الانتظار.

أخرجي نفسك من تلك الفوضى عن طريق التغيير!

لقد أشارت جميع النساء إلى أن التغيير في أسلوب الحياة واتباع طرق مختلفة عما كانت عليه سابقاً، يخلصان المرأة من الكثير من المشاكل، وإليك بعض منها:

- قومي بأعمالك اليومية بانتظام واجعليها تمضي بصورة روتينية،

استخدمي الساعة في ذلك، اعملي هكذا: تناولي وجبات الطعـــام بانتظام ونامي في الأوقات المحددة للنوم، لا تنتظري إلى حد شعورك بالجوع لكي تأكلي طعامك لأنك لن تشعري بـــالجوع، نـــامي في الوقت المحدد يومياً ولا تنتظري إلى أن تتعبي وتشعري بالنعاس كي تنامي، والرياضة الصباحية يكون من الأحسن أيضاً لو أضـــفتها إلى روتينك اليومي.

- ساحة البيت ملعبك، تستطيعين الآن اللعب فيها كيفمـــا تشـــائين، خذي مفاتيح البيت من طليقك، وأخرجي كل أشيائه من البيـــت وطالبيه بأن يأخذها، وارفضي أن يستغل بيتك مخزناً للحفاظ علـــى أشيائه.
- تعلمي أن تقولي لا لمطالب طليقك، لا تسمحي له بـــأن يتصـــرف معك وكأنك لا تزالين زوجته.
- أقيمي علاقات جديدة، تواصلي مع أصدقائك القدامى، أفســـحي المجال ووافقي على تكوين صداقات جديدة، لا ترفضي أناساً يحبون الاقتراب منك ويرغبون في صـــداقتك، لا تعـــزلي نفســـك عـــن الآخرين!
- ضعي أهدافاً بشكل مختصر وقومي بتنفيذ هدف في كل يوم. مـــرة عليك أن تتواصلي مع أحد، مرة أخرى اعملي شيئاً خاصاً لـــك، قومي بعمل شيء مفرح يجعلك سعيدة.

مساعدة ذاتية!

في الصفحات السابقة قمت بوصف حجر الزاوية الأساسي الـــذي على المرء أن يضعه كي يشعر بأن حياته تسير بصورة منسجمة، سأعيده الآن بشكل مختصر:

- النشاطات! ينبغي القيام بأيٍّ نشاط رياضي كـــي تحـــافظي علـــى جسمك.
- الراحة! ابحثي عن مكان تجدين فيه الراحة والاسترخاء.
- الغذاء! تناولي الطعام بانتظام واحرصي أن يكون مليئاً بالڤيتامينات والمعادن.
- اعتني بجسدك! قومي بجلسات تدليك بين حـــين وآخـــر، قلمـــي أظافرك، اهتمي بشعرك.

تعويض الخسارات ببدائل!

اعتقدت "ميديا" بأنها فقدت كل شيء، لا حيـــاة لهـــا بعـــد الآن ولا مستقبل ولا أي شيء، لقد كانت "ميديا" على خطأ، فقد كانت لديها مهمة جديدة عليها القيام بها، وهذا ما فعلته جميع النساء في مقابلتي لهن، لقد قـــال أغلب النساء إنهن قد نجحن في النجاة بأنفسهن من تلك الأزمـــة القاســـية، وكي تنجح المرأة عليها أن تفعل كما فعلت "ميديا" وهو تعويض ما فقدته.

العمل على تعويض جميع الخسارات، الأصدقاء، معرفة تـــدابير أمـــور الحياة، الثقة بالنفس والمستقبل، الرغبة في الحياة بشكل أجمل، احترام الذات.

اعتني بنفسك!

- قبل أن تقومي بالاعتناء بنفسك حددي نيتك وما الذي ترغبين في فعله، كرري وأعيدي على نفسك: أنا جيدة، أنا قوية، أنا شخص ذو أهمية، أنا أستطيع أن أقوم بكل شيء.
- أنصتي إلى روحك وما تحتاج إليه، أنت التي نسيت نفسك ولم تفكري يوماً بها، ضعي ذاتك الآن في مركز الاهتمام وقومي بالالتزام نحوها، واستمعي إلى ما تحتاجين إليه.
- ابحثي عن هدفك في الحياة، أي الأحلام كنت تتمنين تحقيقها؟ ابحثي داخل نفسك عنها وستجدينها.

انشغلي بنشاط ما!

جميع النساء ينصحن بأن تباشري فوراً في عمل أيِّ نشاط، والنشاطات كثيرة، ثم بعد ذلك ستجدين نفسك منشغلة بها:

- ابدئي برياضة الغولف. -عندما بدأت ألعب الغولف حصلت على ثلاث عشرة صديقة جديدة!

-كتبت إعلاناً في النادي "أبحث عمن يشاركني لعبة التنس"، حصلت على مئة جواب!

- تمسكي بشيء كنت قد قمت به سابقاً عندما كنت في أيام المدرسة، شيء تعرفين بأنك ستكونين سعيدة به.
- تعلمي كيف تلعبين رياضة الغولف! وإن استطعت ركوب الخيل فسيكون ذلك جيدا.

- خذي بعض الدروس التعليمية! ادخلي معهداً لتعليم الكومبيوتر، أو معهداً لتعليم الرسم، أو العزف على البيانو أو أي آلة أخرى. لقد دخلت إحدى النساء إلى أحد المعاهد في دورات صيفية وتعلمت الرسم المائي وعادت إلى الحياة مرة أخرى، وكثير من النساء كان تعلمها للكومبيوتر قد أعطاها الفرصة للحصول على وظيفة في إحدى الشركات. بادري فقط وستجدين أن أيَّ تأثير إيجابي سيساعدك على استعادة رغبتك في الحياة.
- ارقصي، غني، العبي التنس، سجلي في أي نشاط قد تلتقين خلاله بأناس آخرين.
- قومي بتجهيز بيتك بأثاث جديد، قومي ببيع الأشياء التي لا تستخدمينها وأكملي المبلغ لشراء الأثاث الذي كنت تتمنينه. لا تدوري حول النفايات القديمة، اخلقي يومك واجعليه متفائلاً سعيداً بدلاً من الدوران حول ذكريات سابقة مؤلمة تعيدين تلميعها واستذكارها من جديد.

ليس المهم ما تفعلين، المهم فقط هو خروجك من دائرة الزواج والزوجة المهجورة. إن خروجك لا يعني أن أزمتك ستنتهي وتكونين سعيدة فقط، وإنما خروجك هذا سيمنحك نظرة جديدة وستتعلمين كيف تنظرين للحياة من زاوية أخرى ومن وجهة نظر أخرى جديدة، وذلك عبر لقائك وقيامك بنشاطات جديدة ولقائك بأناس جدد.

علاقاتٌ جديدة!

ليست هناك أيُّ نصائح معينة في السؤال عن شريك جديد، لكن أغلب النساء ينصحن المرأة المهجورة بأنْ تنتظر ولا تتسرع في الزواج والدخول مع شريك جديد:

- في بداية الطلاق تعلمي كيف تكوني وحيدة، ثم بعد ذلك وبعد أن تكوني مستعدة للدخول في علاقة جديدة عندها يمكنك أن تفعلي. إذا كنت قد ارتبطت بشريك آخر وذلك بسبب خوفك من الوحدة فلن تدوم العلاقة طويلاً وستكون علاقة فاشلة من أولها وتنتهي قريباً، ثم تجدين نفسك عدت من حيث كنت مرة أخرى، وهكذا تخافين من الوحدة فتدخلين في ارتباط آخر جديد لن يستمر أبداً وتجدين نفسك داخل الدائرة مرة أخرى.
- إن النساء اللاتي لم يفكرن في الارتباط بشريك جديد، واخترن العيش وحيدات، يقلن:

-إنني لا أشعر بالوحدة على الإطلاق، بل على العكس فلديَّ الآن الكثير من العلاقات والأصدقاء أكثر من السابق:

-إن لديَّ الآن عدداً كبيراً من الأصدقاء والصديقات! قالت إحدى النساء التي كانت تشعر بأنها وحيدة عندما كانت مع زوجها قبل أن يهجرها وينفصل عنها:

-كان زوجي لا يحب صديقاتي، ويرفض أن ألتقي بأيٍّ واحدة منهن، وكنت أشعر دائماً بأنني وحيدة، لكن الآن أشعر بأنني أقدر أن ألتقي بمن

أحب ومتى ما أشاء، ولا أشعر بالوحدة أبداً على عكس قبل الطلاق إذ كنت أشعر بأنني معزولة ووحيدة أكثر من الآن!

هؤلاء النساء اللاتي يشجعن على الزواج وينصحن المرأة بأن تبحث عن شريك جديد لديهن نصائح مختلفة تماماً تطالب المرأة المهجورة بأن تبحث عن شريك بشكل جدي:

- ضعي اسمك في إعلان على الإنترنت أو أي مكان آخر وابحثي بكل جدية عن شريك.
- كوني منفتحة في بحثك عن الشريك ودعي أصدقاءك يساعدونك في ذلك.
- اعط مكاناً في نفسك للشريك، اتركي بعضاً من أهدافك الخاصة وابتكري أهدافا مشتركة بينك وبين الشريك الجديد.
- تخلصي من العلاقات التي كانت من حياتك السابقة واتخذي لك صديقاً جديداً بدلاً منها. صفي جميع مشاكلك القديمة ولا تحشريها في علاقتك مع شريكك الجديد، مثلاً تصوري لو أن الزوج الجديد الذي ترتبطين به يرتبط بك ويحمل معه مشاكله السابقة.

العيش على الذكريات!

جميع النساء اللاتي تحدثن عن ذكرياتهن القديمة قلن الكلام ذاته :

- لا تراوحي فقط بذاكرتك حول الذكريات السابقة رافضة أن تتقدمي خطوة واحدة! أوقفي حالا أي تفكير في حياتك الماضية

فلن ينفعك ذلك بشيء سوى تعكير المزاج والحزن على أشياء قد مضت وانتهت. لا تكرري نفس أسلوب حياتك السابقة ولا تعيديه مع الشريك الجديد، بالرغم من أن الحنين للحياة الماضية سيعود إليك، فهناك لا يزال جزء باق من أشياء زوجك، قميص له معلق في خزانة الملابس، السرير الذي كنتما تنامان عليه معاً لا يزال واقفاً هناك، العيد، أعياد ميلاد الأطفال، كل الأشياء تذكرك باللحظات السعيدة التي عشتها سابقاً قبل الطلاق، ولكن تستطيعين أن توقفي هذه الذكريات وتمنعيها من التكرار وذلك عن طريق استحداث أهداف جديدة لحياتك:

-زوجي السابق بنى بيته وأثاثه الجديد يشبه بيتنا تماماً عندما كنا متزوجين، الأثاث، الستائر ألوان الجدران، حتى إنه جرجر زوجته الجديدة للسكن في نفس منطقتنا القديمة أيضاً، زوجته الجديدة بقيت معه أربع سنوات ثم تركته ورحلت، أنا أستطيع أن أفهمها!

- سجلي ذكريات جديدة إيجابية حتى تسعدي بها عندما تعودين وتنظرين إليها في المستقبل!

نصائح استثنائية!

تحدثت إحدى النساء عن أن زوجها استطاع أن يضحك على أطفالهما ويشتري عواطفهم عبر شراء كومبوتر وقارب بحري لهم، وكان مستعداً لأن يجلب لهم أيَّ شيء كي يوافقوا على أن يبلغوا القاضي في

المحكمة بأهم لا يريدون أمهم ويرغبون في العيش مع والدهم!

امرأة أخرى كانت مقتنعة بأن طليقها كان يستغل الأطفال بممارسات جنسية، لكن لم يكن لديها برهان على ذلك، وتمكنت من إرغامه بمساعدة القانون على أن يترك أولاده ويلتقي هم في أوقات محددة.

أما إريس فقد كانت متزوجة من رجل من بلد آخر ومن ثقافة أخرى، فهو لا ينتمي إلى نفس العادات والتقاليد التي تنتمي إليها إريس. كانت إريس تعيش حالة من الرعب الشديد من أن زوجها قد يأخذ ابنتهما ذات العشر سنوات ويسافر بها إلى بلده، هناك حيث تقاليدهم تنص على أن الفتاة ينبغي أن تختن ثم تتزوج في سن صغيرة. كان قد وصفها بأنها امرأة عنصرية لأنها ترفض أن يأخذ الأب ابنته إلى وطنه، وهكذا أثر طابع الخوف على حياة الزوجين بشكل دائم. إن وضع تلك المرأة مختلف واستثنائي لذلك جاءت نصيحتها بصورة مختلفة:

"–كوني ماهرة! لا تكوني صريحة وصادقة معه، إن استغلال الرجل لك اليوم ينبغي أن تعتبرينه بعد الطلاق عدوا لك، إنه لا يهتم بأمر الأطفال، إنهم مجرد حقيقة تربطه بك، لا تسمحي لطليقك بأن يستغل الأطفال ويتمكن من ممارسة الضغط عليك كي يجعلك تضعفين، نعم بالطبع إن الرجل الذي لا يهتم بأطفاله بقدر ما يمارس من ابتزاز عليهم بقدر ما يكشف عن عدم اهتمامه بهم وبمشاعرهم. اطلبي مساعدة القانون، فالقانون يستطيع أن يري رجالاً كهؤلاء العين الحمراء، قد

يساعدونك بشكل لا يصدق".

نصيحتي هي: حضري لنفسك محامياً جيداً تستطيعين الاعتماد عليه والوثوق فيه كي يساعدك، لأنه ليس لديك من يساعدك!

بعض النساء ينصح بأن على المرأة أن تُحسن علاقتها بزوجة طليقها الجديدة.

"–كنا نجتمع معاً في الأعياد والمناسبات، طليقي وزوجته الجديدة وأطفالهما وأطفالنا وزوجي الجديد وأطفاله من زواج سابق وأطفالنا معاً، وكنا نقضي أوقاتاً جميلة وليس هناك أي مشكلة أو أي نزعات عدوانية مخفية، وقد كانت زوجة طليقي تأتي إليَّ وتحكي لي عن مشاكلها مع طليقي، وقد كنت أواسيها وأطيب خاطرها!".

"– لا تمارسي الجنس مع طليقك! ذات يوم ظهر طليق إحدى النساء المهجورات وطلب منها أن تعيره بعض المال، وقد لعب عليها دور الرجل النادم، ولعب على مشاعرها وذكرها بحبه والأيام السابقة. ساعدته الطليقة ببعض المال ثم انتهى اللقاء بممارسة الجنس، ثم بعد أن غادر الطليق اكتشفت الزوجة بأنه كان مريضاً بمرض جنسي وقد نقل إليها العدوى:

–لقد أعطيته المال وأعطاني المرض!".

نادم آخر عاد إلى زوجته، الزوجة التي كانت تفتقده كثيراً سمحت له بالرجوع فانتقلا للعيش معاً مرة أخرى، ثم بعد فترة عرفت الزوجة أن زوجها عندما هجرها كان يعيش حياة جنسية صاخبة مع مومسات، وقد كان يمارس الجنس معهن بتهور شديد ودون تفكير أو أخذ الاحتياطات

اللازمة، وهو ما أفزع الزوجة وسألته ذات يوم هل كان يتخذ الاحتياطات الواقية لتجنب الأمراض؟ أجابها الرجل: - لا! وقد كان بحالة سكر دائم لا يعرف ماذا كان يفعل:

-إذن ربما تكون الآن حاملاً لمرض نقص المناعة؟ قالت له الزوجة!

نظر إليها الزوج ثم أجابها بهدوء:

-لقد فات الأوان، فلم يعد لسؤالك أي معنى، نحن معاً وإن كانت قد انتقلت إليَّ العدوى ونقلتها إليك فلن ينفعك ذلك بشيء الآن، بالطبع نحن معاً وسنتقاسم كل شيء معاً!

بذلك الاعتراف أنهت الزوجة علاقتها على الفور بزوجها، ونصيحة هذه المرأة هي إذا عاد إليك زوجك وكانت له قصص وحكايات جنسية ينبغي أن تكوني على حذر من ذلك، وأن تطالبيه بأن يعمل كل الفحوصات اللازمة كي تتأكدي من أنه خال من الأمراض المعدية!

إذا رغب زوجي في العودة ماذا أفعل ؟!

بعض النساء تتساءل إذا عاد الزوج إليها بعد غياب طويل وطلب منها أن يعود إليها فماذا ينبغي لها أن تفعل؟ هل تسمح له بالعودة أم لا؟

لقد جاءت تعليقات النساء كما يلي:

- لا تعودي إليه فقط من أجل الأطفال، وذلك لأن الأطفال سوف يلاحظون أنك مكسورة وغير سعيدة، وهذا ما يسبب لهم عدم الراحة في حياتهم!

● إذا كان الزوج يرغب في أن تعودي إليه "أنت" بالدرجة الأولى، وليس من أجل العائلة أو الأطفال أو أي سبب آخر، عندها عليك أن تفكري بترو إذا كنت حقاً ترغبين في أن يعود إليك أم لا!

الأطفال سيكبرون وستكون لهم حياة أخرى خاصة بهم، عليك أن تفكري بنفسك ووضعك، هل هناك مكان للزوج في حياتك الجديدة، ذلك الرجل الذي رماك ذات يوم من أجل امرأة أخرى؟ هذا السؤال ينبغي للمرأة أن تجيب عنه بنفسها.

استخدمي كل تلك النصائح ودققي فيها وفي كل انتقاداها من جميع الزوايا، وانظري جيداً إذا كانت النصيحة تتماشى معك، أو أنها قابلة لتطبيقها على حالتك، عندها تستطيعين العمل بها.

إن أهم نصيحة هي:

-من الضروري أن تأخذي وقتاً كافياً للتفكير في اختيار شريك حياتك الجديد، هل سيكون اختياري هذا صحيحاً أم سيئاً؟ ستشعرين بالراحة والرضا عندما تختارين اختياراً صحيحاً!.

تحريرٌ، عتقٌ، حريّةٌ!

"ما هي أصعب لحظات الطلاق؟ سألت جميع النساء المطلقات اللائي قابلتهن، وكانت إجابة أندريا:

-الشعور بالاستسلام كان أصعب إحساس أصابني، عندما قرر زوجي الطلاق شعرت باليأس فلم تكن لديَّ القدرة على أن أجعله يغير

رأيه أو يتراجع عن قراره!

وتحدثنا أنا وأندريا عن الكيفية التي تجعل بضع كلمات تافهة الإنسان مرمياً في أعماق اليأس والقنوط، ثم سألتها سؤالاً آخر:

-هل هناك شيء إيجابي حصلت عليه بعد الطلاق؟

أجابت أندريا سريعاً ودون تفكير:

-الحرية! أشعر بأنني متحررة بشكل لا يصدق! أصبحت لديَّ حياة جديدة!

كانت اللحظات الصعبة التي مرت بها أندريا بداية لأجمل حياة حرة عاشتها لاحقاً. عندما كانت أندريا متزوجة لم تسأل يوماً عن حريتها أو تحررها على الإطلاق، فقد كان الزواج بالنسبة إليها سجناً مريحاً، حياة مستقرة تشعر بالأمان بها، لم تتخيل أندريا يوماً كيف ستكون حياتها خارج ذلك الزواج أبداً، لكن الطلاق أجبرها على أن تتحرر منه.

إن المرأة المهجورة يمكن تشبيهها بالشخص الذي كان محكوماً عليه بالسجن مدى الحياة وفجأة يفرج عنه ويجد نفسه خارج ذلك السجن، حراً طليقاً، أفرج عنه. لم يتوقع ذلك السجين يوماً أنه سيكون خارج ذلك السور، لكن السجن لم يعد يعطيه الأمان والاستقرار. وهناك، وكأنها ترى الأشياء لأول مرة في حياتها، ضياء الشمس رائع، حياة جميلة تبهر الأنفاس، وهناك الكثير من الأسئلة يطرحها السجين على نفسه:

- إلى أين سأذهب؟ أيَّ الاتجاهات سأسلك؟ ماذا سأفعل بحياتي؟

حرية الاختيار ستكون فردية شخصية لا أحد له دخل فيها، قد

يحدث أن يعود السجين ويطرق بوابة السجن مرة أخرى ويحن للعـــودة إليه:

– أنا لا أستطيع أن أنفصل عن زوجي، إنه هو الذي أرغمني علـــى الانفصال، وإلا لما كنت انفصلت عنه أبداً!

كانت أندريا وزوجها يعملان معاً في شركة واحدة، كانت أنـــدريا تعمل لساعات طويلة يومياً وذلك لبناء مستقبل مضمون لعائلتها، لم تأخذ إجازة يوماً ولا حتى راحة، وذات يوم عرفت أن زوجها يريد الطلاق:

– شعرت بصدمة كبيرة! أخذت أصرخ وأبكي بشكل لا يصدق!

كانت أندريا عاطفية جداً ومتعلقة كثيراً بزوجها، وظلت تشعر بحنين إليه، لذا استمرت في مساعدته طويلاً حتى بعد الطلاق، إلى أن جاء يـــوم طلبت فيه من طليقها أن يبتعد عنها:

–لقد شعرت بأنني قد تحررت منه لذا قلت له كفـــى، لا أريـــد أن نلتقي بعد الآن!

التَّحرُّر ممَّاذا؟

ماذا تقصد المرأة عندما تقول إنها تشعر بالتحرر؟ إن أغلبية النســـاء يقلن إن إحساسهن بالرباط العاطفي للرجل ينتهي بعد فترة لذلك يشعرن بالتحرر.

إن الإحساس بالتحرر قد يأتي أيضاً من جراء اختفاء شـــعور المـــرأة بالخوف من الوحدة، وتحررها من الحيرة والارتباك وعـــدم الثقـــة مـــن

مقدرتها على الوقوف على رجليها، ولكن مع نهاية معاناتها وقلقها على المستقبل، ومع شعورها بالسرور والاندهاش من ذلك التحرر تكتشف المرأة أن الكثير من المطالب القديمة تختفي وتحل محلها أشياء جديدة خاصة بها، هؤلاء النساء اللاتي كانت حياتهن مكرسة للعائلة وليس لديهن أي أمل ولا تتوقع يوماً بأنهن سيصبحن متحررات من ذلك الخذلان الدائم.

إن الحرية تضع للمرأة مطالب جديدة أولها أن تتحمل مسؤولية حياتها وقراراتها الخاصة. قد تجد بعض النساء الصعوبة في هذا، وذلك لأنها كانت معتمدة على الزوج (الطليق) بالدرجة الأولى في كل شيء، وهو الذي يساعدها على اتخاذ قراراتها وهو الذي يحركها في حياتها.

التَّحرُّرُ من الشُّعور السَّيِّئ بعدم احترام الذَّات!

إن المرأة المهجورة مطلقة ومرمية، تحمل بداخلها الكثير من الأحاسيس السيئة تجاه ذاتها، لذا فهي تشعر بعدم الاحترام لذاتها، فهناك الكثير من النساء يوصلها إحساسها هذا إلى الانتحار، ترمي بنفسها أمام سيارة أو تحاول السقوط من مكان مرتفع. مع كل تلك المشاعر السلبية والشعور بعدم أهميتها في الحياة، تتغير المرأة وتتبدل وتبدأ بإنجاز أكبر الأعمال، وترى أنه ليس هناك شيء يصعب عليها عمله. وهناك الكثير من الأمثلة على أن المرأة المهجورة استطاعت بعد الطلاق أن تقوم بأمورها بنفسها.

"- جمع زوجي كل أدوات النجارة والثاقبة وحملها ضمن أغراضه

لينقلها إلى بيته، وعندما اعترضت ورفضت أن ينقلها معه، قال لي:

– لماذا؟ هل ستعرفين كيفية استعمالها؟ قلت له

– لا، لا أعرف، ولم أستعملها سابقاً لكنني الآن سأتعلم كيف تستعمل، لا تفكر بأنك ستستمر في تعليق لوحاتي وأشيائي، سأقوم بتعليقها أنا بنفسي! نظر إلى الثاقبة وقال:

– حسناً تستطيعين الاحتفاظ بها، سأشتري لنفسي واحدة جديدة!».

إن هناك اعتقاداً خاطئاً لدى الرجال بأن المرأة لا تستطيع القيام بثقب صغير في الحائط لتعليق لوحة، أو أن تبدل مصباحاً محروقاً. إن ذلك خطأ كبير فمنذ زمن الفايكنغ كانت المرأة تقوم بكل شيء، كان الرجل يتركها سنواتٍ يجوب خلالها البحار وهي باقية في البيت تقوم برعاية كل شيء إلى يومنا هذا، ولقد أثبتت المرأة كفاءة قدرتها وجدارتها على تدبير ضروريات الحياة والعناية بها. إن شعور المرأة بعدم احترامها لذاتها ناشئ من شعورها بعدم الثقة تجاه قدراتها الكبيرة. قد لا تستطيع المرأة أن تقوم بتغيير عجلات السيارة، عندها تستطيع أن تذهب إلى ورشة السيارات وتطلب مساعدتهم، إن ذلك يتعلق على الأصح ببنيتها الضعيفة باعتبارها امرأة، والزوج هو الذي أعطاها دور الزوجة، وهذا تقييم قادم من الرجل منذ كانا متزوجين ويعيشان معاً:

– أنا لا أود أن أعيش وحيدة! لقد كبرت الآن، وجميع الرجال يبحثون عن فتيات صغيرات، ماذا أفعل؟

بعد عدة سنوات عندما تنتهي تلك المشاعر السلبية وتتلاشى إلى أن

تختفي وحدها، عندها تكتشف المرأة أن هناك أدواراً أخرى لها غير دور الزوجة، هناك دور الشريكة الذي يقدر أن يمنحها شعوراً بالراحة والرضا.

كانت كارولا تلعب التنس ثلاث مرات في الأسبوع. كانت تشعر بأنها مقدرة من قبل أعضاء النادي، لأنها كانت امرأة تحترم خصمها في اللعب، لها رفقة ومعاشرة طيبة مع الكثيرين، لم تتزوج كارولا مرة أخرى، لكنها ارتبطت برجل عن طريق "زواج المسيار" يلتقي بها بين حين وآخر، وكان ذلك الرجل هو الذي أعاد إليها احترامها لذاتها، بعد أن كانت قد عاشت أتعس تجربة زواج. كانت تقف كل يوم عند البحر وتتمنى أن ترمي بنفسها فيه، تسبح وتسبح وتظل تسبح إلى أبعد نقطة فيه، عندها تتعب ولا تستطيع العودة إلى الساحل مرة أخرى، وهكذا تتخلص من آلامها. لقد أدركت كارولا جيداً بعد الطلاق بأنها إنسانة محترمة ذات قيمة ويقيم لها الناس الاعتبار، وعادت إليها كرامتها وأصبحت لديها حياة اجتماعية جميلة، وبدأت تشعر بأنها مقبولة.

عندما تسير المرأة خلسة في الشوارع الخلفية، لتتجنب أن يراها أحد، تبدأ تفكر في ذاتها وما وصلت إليه، ثم بعد أن تستعيد احترامها لذاتها، تكتشف أن قيمتها ووجودها الإنساني ليسا قادمين من وجودها مع زوجها، وإنما قادمان من احترامها لذاتها وكيانها، وهكذا يكبر إحساسها بالثقة وتزداد قيمتها بنفسها، عندها تبلغ المرأة الإحساس بالتحرر. إحدى النساء قالت إنها كانت تتمشى وحدها تحت المطر أياماً

عديدة، ثم توصلت ذات يوم إلى ذلك الفهم والتبصر بأنه ينبغي لها منذ زمن أن تتعلم كيف تحب نفسها وتتصالح معها:

"– كنت أتمشى وحيدة والجو غائم والسماء تمطر، شعرت بأنني كالخرقة البالية المبللة لا قيمة لها ولا فائدة، في كل خطوة كنت أخطوها كنت أقول لنفسي:

أنا أحب نفسي، أنا أحب نفسي، كنت لا أعرف إلى من ألجأ وأشعر بأن لا أحد يحبني، وفجأة توقفت عن السير وشعرت بهدوء داخل نفسي، وسمعت ذاتي تقول: كيف تجدين شخصاً يحبك طالما أنت لا تحبين نفسك؟ كانت تلك هي لحظة التحول في حياتي، بدأت أعيش وأحب ذاتي!".

إن الثقة الجميلة بالنفس تعطي صورة أخرى للذات. إن تعزيز الثقة بالنفس عن طريق إعطائها تحديات جديدة يمكن أن يكون أسلوباً ما في أن تربح احترامك لذاتك وتتعلم كيف تحب نفسك.

التحرير من الآمال والمطالب!

هناك مواعظ كثيرة لدى قانون الحياة البوذية، منها:

"على المرء أن لا تكون له آمال كبيرة في الحياة، لأنه سيعيش طوال حياته خائباً مخذولاً!"

لقد تعلمت صوفيا بعد أن عاشت تجربة مريرة أن تتخلى عن كل آمالها وأحلامها وتستقبل كل شيء يحصل وكأنه هدية قدمت لها:

"– في أول عيد لي بعد الطلاق جلست وحيدة أنتظر. كنت أتوقع زيارة أحد لي، لكنني جلست أنتظر، وبقيت أنتظر طويلاً ولم يزرني أحد، لم يأت أحد من الأهل ولم يدعني أحد من الأقارب لزيارتهم، وحتى أولادي لم يتصل بي أحدهم ولم يعد أحد يزورني منهم. لا أحد يذهب ولا أحد يأتي، ثم بعدها شعرت بحزن وخيبة أمل كبيرة، لم أتوقع على الإطلاق أن يأتي يوم أكون فيه هكذا مهجورة ووحيدة أبداً، لكن الآن لم أعد أشعر بالخذلان أبداً، فقد توقفت عن الانتظار والتوقعات الخيالية، وبدلاً من هذا بدأت أثق بنفسي أكثر، وأكثر!".

إن الشعور بالهجران يصيب أغلب النساء المطلقات. أيام الإجازات والأعياد تشعر المرأة بعمق بأنها حقاً وحيدة، ولقد عبرت بيرت عن هذا بقولها:

– يكون المرء هكذا جالساً هناك وحيداً في العيد يتذكر ويعرف التوقعات التي كانت تجري سابقاً وينتظر وقوعها مرة أخرى لكن دون فائدة. إن التحرر الحقيقي الذي توصلت إليه بيرت جاءها عندما بدأت تشعر بأنها غير مرغمة على أن تنتظر وتتوقع أشياء لم تحدث، بعد أن قضت بيرت العيد وحيدة فكرت بما يطالبها به أولادها. إن أولاد بيرت المتزوجون يعتبرون أن أمهم موجودة كي تساعدهم في قضاء مصالحهم وحاجاتهم فقط. تقوم على رعاية أطفالهم عندما يسافرون إلى الخارج، عندما يدعون إلى الحفلات يأتون إلى الأم كي تكون جليسة لأطفالهم، وهكذا ظلت فترة طويلة مستغلة من قبل أولادها، إلى أن جاء يوم قالت لهم فيه:

– لا! ثم بدأ أولادها يحترمونها.

الآن لم يعد لدى بيرت هاجس إرغامي من أنها يجب أن تقضي العيد مع أولادها، فقد وجدت حياتها الخاصة، وبدأت تشعر بالرضا والراحة وقد بدأت تتواصل مع أصدقائها القدامى وتقضي معهم الإجازات والعطل:

– لن أجلس وحيدة بعد الآن وأنتظر زيارة أحد لا يأتيني أبداً!

التَحرُّر من آمال الانتظار الميؤوس منه!

إن أغلب النساء يعشن طوال حياتهن في انتظار أن يتحقق شيء يائس لا يتحقق لهن أبداً. تظل المرأة تنتظر أن يتغير شيء ما ويحقق مطلبها، أو هكذا تصبح أحلامها كوعود تلك الفتاة الصغيرة التي كان والدها قد وعدها بالذهاب لزيارة السيرك لكنه لم يف بوعده أبداً. جاء السيرك إلى المدينة ورحل السيرك ولم يتحقق أي وعد، لكن الوعد لا يزال قائماً عندها ويتجدد دائماً وأنه سيتحقق عند قدوم السيرك في السنة القادمة. إن عدم الوفاء بذلك الوعد الصغير الذي قد لا يكون ذا قيمة وأهمية كافٍ كي يطبع في ذاكرة الفتاة أنها قد خدعت ونصب عليها.

هناك من النساء من تحدثت عن المخزن والأغراض المليئة به التي وعد الزوج أن يقوم بتنظيفها مئات المرات ولم يصدق وعده أبداً، هكذا يعد بأنه سينفذ وعده ولن ينفذه ويقول في المستقبل:

– عندما يأتي السيرك في السنة القادمة سأصطحبك إليه يا عزيزتي!

- أعدك بأنني سأتوقف عن الشراب!

- سأتوقف عن الضرب!

- سأتوقف عن خيانتك!

كل تلك الوعود في البداية يصدقها المرء، لكن عندما ينكث صاحب الوعد بوعده يأتي الخذلان. إن الطلاق يعني التحرر من تلك الوعود الكاذبة واليائسة في انتظار تنفيذها:

- أجمل شيء حصلت عليه في انفصالي عن زوجي هو أنني قد تخلصت من الشعور بالخذلان وخيبات الأمل التي كنت أشعر بها عند وعوده التي لم يف بها أبداً! قالت إحدى النساء المخدوعات.

وقالت أخرى:

- الآن نجوت بنفسي من وعوده الكاذبة التي لا تنتهي أبداً، لقد وعد بأنه سيقوم ببعض التصليحات في البيت، ولم يفعل هذا أبداً، ولقد خسرنا الكثير عندما باع بيتنا، لم نحصل على سعر مناسب من بيعه، وذلك بسبب وعوده، لكن الآن لم أعد أهتم بوعوده أبداً!

كان رولاند يضرب زوجته دائماً، كانت كلما حاولت الكلام معه يشعر بأنه مستفز فيشرع بضربها، ثم بعد أن يضربها يبكي ويطلب منها السماح، ويبدأ بإطلاق الوعود وأنها المرة الأخيرة ولن يعود لضربها ثانية ولن يتكرر ذلك أبداً. كانت تعجبه تلك العلامات الزرقاء والحمراء التي على جسد زوجته ويشعر بالراحة عندما يراها في اليوم الثاني تملأ جسمها. حتى عندما هجر زوجته كانت ترفض الطلاق وتتمنى أن يعود

إليها مرة أخرى وتمني نفسها بأن كل شيء سيكون على ما يـرام ذات يوم، إلا أن شعورها بالخذلان والانتظار غادرها ببطء وبمرور الزمن تحسن الوضع وانتهى بها إلى شعور بالرضا من أعماق روحها.

التَّحرُّر من الاعتماد والتَّعوُّد على الآخر!

إن التحرر من العاطفة التي كان المرء معتاداً عليها يستغرق فترة طويلة. إن أغلب الحكايات تتعلق بالرجل الهاجر، والد الأطفال، ذلك الحب الأول والأخير. "كرستين" استغرق نسيانها لزوجها ثلاثة عشر عاماً، كان أول رجل في حياتها:

" — كان "ماغنوس" أول حب في حياتي، لقد أنجبنا ولدين، ثم بعد ذلك هجرني. بعد أن طلقني أصبحت حياته عبارة عن احتفال دائم، شعرت بالاحتقار وبأنني إنسانة مرفوضة، وبقيت حزينة سنوات طويلة، وبعد سنوات تزوجت بيوناس، كانت زوجة يوناس قد توفيت قبل سنوات وله ولدان مثل ولديَّ في سن المراهقة. لقد أحبني يوناس وكان فخوراً بي جداً. بعد زواجنا بفترة توفي يوناس بحادث شنيع، وأصبحت وحيدة مرة أخرى. سمع زوجي الأول بذلك وحضر لمواساتي، وبدأ يحاول اجتذابي من أجل العودة إليه. لقد كنت أحلم سنوات طويلة بهذه اللحظة، كنت أتخيله أياماً وليالي يأتي ويقف أمام باب بيتي ويطلب مني السماح ويرجوني أن أعود إليه. الآن، وقد جاء حقيقة وهو واقف أمامي الآن ويطلب مني العودة إليه، لا أشعر بأيِّ عاطفة تجاهه. طلب مني

السماح وأنا قد سامحته، كنت قد حاولت عدة مرات منعه من الذهاب إلى المرأة الأخرى دون فائدة، لقد فكرت إذا رفع يده عليَّ مرة أخرى ربما أضربه أنا أيضاً إلى حد الموت. في زيارته هذه لي شعرت بأني لا أعرف هذا الرجل، وأن الرجل الذي افتقدته كان قد مات عندما هجرني ورحل، لم أعد أشعر بأي شيء نحوه أبداً سوى أنه والد أطفالي فقط!".

وهكذا استغرق التَّحرُّر من زوجها السَّابق ثلاث عشرة سنة.

أما بالنسبة لـ"موني" فقد استغرق التفكير والتحرر من زوجها مدة خمس سنوات. كان قد تزوج وأنجب أطفالاً من زوجته الجديدة، وفي كل مرة تصبح زوجته الصغيرة حاملاً أو تنجب طفلاً جديداً يسارع في الاتصال بطليقته موني ويبلغها بذلك الخبر السعيد. كان الزوج معتاداً على أن يكسب إعجاب موني، وكان قد دعاها إلى بيته وعرفها بزوجته الجديدة وأطفاله، وبهذا كان قد احتفظ بعائلته القديمة والجديدة وشكل سرباً كبيراً سعيداً. موني استمرت في اللعبة معه سنوات، وكانت تبعث له بالورود والتهاني في كل المناسبات العائلية، وترسل لهم الهدايا في أعياد ميلاده هو وأولاده، وبهذا أصبحت لعبة الزوجة المهجورة دور الجدة لأولاده والحماة لزوجته الجديدة، واستطاع الزوج أن يحضن موني ذات يوم ويشكرها على أنها جعلت حياته وعائلته سعيدة:

- بعد أن هجرني وتزوج بأخرى ظل متمسكاً بي، وأنا كنت كالمتطفلة سمحت لنفسي بالبقاء معه على العلاقة. كم كنت أشعر بالاحتقار داخل نفسي بينما كان الجميع يتصور بأنني سعيدة. في النهاية

قررت أن أحطم عادتي هذه وأبتعد عنه، وعندما انقطعت عن زيارتهم فكرت بأن ذلك سيسعد زوجته وستكون حياتهم أفضل، لكنه عاد واتَّصل بي عدة مرات وسألني لماذا لم أعد أتواصل معهم؟ وهل هناك من شيء أزعجني أو أغضبني؟ لماذا لم أعد أزورهم؟ كان من الصعب أن أتخذ قراراً كهذا، لكن الآن انتقلت من بيتي القديم وأصبحت لي حياة أخرى، الآن انتهت علاقتي به، وأتمنى ذلك!".

الشُّعور بالتَّحرُّر يأتي خِلسة دون التَّحضير له!

قبل أو بعد سيتحرر الجميع، ولكن قلما يأتي الشعور بالتحرر بشكل فوري ومباشر، فقد ينتشر الهدوء ويعم السرور على الحياة والوجود والروح ويصل إلى ذروته:

- ذات يوم كنت جالسة على الكنبة في بيتي وحيدة، أحسست بأنني أبتسم مع نفسي من دون سبب، كنت أشعر بالراحة والسعادة فقط!

وهكذا وجدت "ليندا" في لحظة واحدة أن روحها تحررت وهي مستلقية على الأريكة.

الحُرِّيَّة!

ذا-ر

، ودون

يستطيع المرء أن يقوم بتلوين الكلمات الإيجابية بـــالألوان البهيجـــة المفرحة، وتلك الكلمات السلبية بالألوان الغامقة. ستحصـــل كلمـــات الحرية على بصيص من النور. هناك إنسان يدفع بحياته إلى الموت من أجل أن يحصل على حريته، وهناك كثير من المغنين تغنوا بحب الحرية ومع ذلك فهناك أناس آخرون لا يعرفون مطالب الحرية وشروطها، وهنـــاك بشـــر يتوقون إلى الحرية ويكون ذلك متعلقاً بأمر ما، الحرية من الاضطهاد، من الظلم، من الاستبداد، من التعذيب، الحرية من أن تكون مرغمـــاً دائمـــاً على عمل شيء لا ترغب في فعله. الحرية أن تأخـــذ موقفـــاً وأن تختـــار وتتخذ القرار، أنت تفوز بحريتك عندما تفهم أن ذلك يعود إلى نفســـك، كيف يبدو وجودك؟ حياتك؟ ربما تكون شروطك الافتراضية أسوأ مـــن الآخرين، وهذا ما يوجد أمامك موانع تمنعك من الوصول إلى حريتـــك وتمنياتك، ربما تفتقر إلى المال كي تتحرر من احتياجك للآخر، ربما أشياء تفتقر إليها تتعلق بقدراتك الجسدية وشروطها الافتراضية غـــير متـــوفرة لديك لتحقق أمنياتك الداخلية، لكنك إذا استطعت أن تعـــرف وتغتـــنم إمكانياتك في اتخاذ قرارك الخاص باختيارك، عندها تكـــون قـــد بلغـــت حريتك. إن شعور الذي لم يعش حياة الحرية يكون مختلفاً تماماً عن شعور الذي يعيشها فعندما يتواجد الأول في موقف يجد نفسه فيه بوضوح كامل

للغاية، فإن ذلك يمكن أن يرد إليه الروح في لحظة من السعادة ويعود ذلك إلى الطاقة التي تمنحه إياها الحرية. لا أحد يمنع شخصاً كهذا من أن يخطو لتسلق الجبل، دون إمكانية خاصة بالتحمل أو أن القدم قد تكون خارج القيادة. خطط المستقبل والأحلام والأهداف كلها تصبح مع الواقع، تسير نحو التحقق:

-أنا أستطيع أن أسافر إلى أدغال وغابات أمريكا الجنوبية إن أردت، لا أحد يمنعني من ذلك، الشيء الوحيد الذي يمنعني فقط هو وقوع حرب مفاجأة أو إذا تفشت بعض الأمراض الوبائية. وهنا يكتشف المرء أن ذلك ليس له علاقة بأيِّ شخص يعتقد أنه معتمد عليه له علاقة بكيفية العمل وحصوله على المال أو أن يكون في تمام الصحة كي يتفرغ للقيام بسفرته وبشعوره حقاً بأنه حر.

– ذلك الذي يُشير إلى العائق الذي يحول دون حريته يضع لنفسه سجناً ويسجن نفسه فيه. هناك شخص يكون متخصصاً في خلق الموانع والعوائق كي يتفادى اتخاذ أيَّ اختيار أو قرار. هنا في هذا الكتاب نستطيع أن نتعلم من غريتا تلك المرأة التي لا تزال تعيش وحيدة، كان يمكنها بسهولة أن تُشير إلى الموانع وتقول:

– أنا كبيرة في السن ولا أستطيع أن أعمل شيئاً! وتلك المرأة التي قامت ببناء وتصليح بيتها بنفسها تستطيع أن تقول:

– إن ذلك عمل جسماني ثقيل لا أقدر عليه! ولا تعمل وتمنع نفسها من فعل أي شيء، وجميع هؤلاء النساء اللائي أكملن دراساتهن العليا وحصلن على شهادات يستطعن القول:

-فات الأوان، لقد كبرنا ولا نستطيع أكمال دراستنا! لكنهن تعلمن وأكملن دراستهن وحصلن على شهادة عليا، وتلك المرأة التي فتحت شركة خاصة بها لم تقل إنها ستجازف أو ربما ستخسر نقودها، بل قامت بالعمل لصالحها الخاص وربحت وسارت أمورها على أحسن ما يرام، وتلك التي تركت خيانات زوجها وقامت ببناء حياة أخرى جديدة لها مع زوج جديد، ولم تقل إنها لن تتحمل الاستمرار في الحياة وإنها لن تستطيع بناء علاقة أخرى بعد الآن.

من السهل أن يجد المرء موانع لتقف أمام حريته وتحرره، وبمجرد أن يضع تلك الموانع لا يستطيع أن يجد الحرية أبداً.

«كورين :

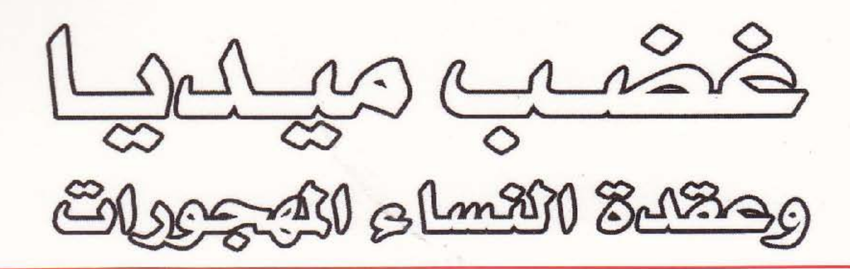
هناك الكثير من بين النساء
مَنْ لم يتعلمن كيف عليهن
أن يتعاملن مع قدراتهن .
وقواهن الخاصة!»

«من ميديا»

انظري فقط إلى إمكانياتك وقدراتك الخاصة عندها ستفوزين بحريتك!



الفهرس



ميديا مسرحية للكاتب الاغريقي "يوربيدس" كتبها قبل ما يقارب ثلاثة آلاف سنة، تدور أحداثها حول موضوع الخيانة الزوجية، ومدى تأثيرها على المرأة، فعندما يهجر "جاسون" زوجته ميديا وولديه الصغيرين من أجل الزواج بفتاة أصغر سناً، يرمي بزوجته ميديا في سلة المهملات من أجل زوجته الجديدة، فتقف ميديا هنا وقفة غاضبة لتنتقم منه انتقاماً مروعاً، فتلجأ لقتل ولديهما العزيزين لتريه أشد العذابات قسوة. وقد اعتبرت "ميديا" ذلك الانتقام مجرد تعبير طبيعي من يد قدرية أكثر قسوة منها كان يمكن أن تحول دون موت الصغيرين، لكنها تقول إن ذلك كان خارجاً عن إرادتها، فالقدر هو الذي أجبرها على اتخاذ قرار كهذا.

إن تبرير القتل الذي أعطته "ميديا" لنفسها أرادت أن تعبر به عن كمية العذاب الذي كانت تعانيه من ذلك الزوج الخائن.

أيُّ عظمة عالية تفوق بها "يوربيدس" بتعبيره عن عذابات المرأة المهجورة! وأيُّ وصف دقيق عبَّر به عن مشاعر الخذلان التي تعانيها! إنه وصف لم يتفوق فيه أحد من المسرحيين حتى الآن.

الآن بعد أن أدركت أن شخصية ميديا يعيشها كثير من النساء في يومنا هذا، وهذه حقيقة، فهناك "ميديات" شبيهات تماماً بميديا يوربيدس، وقد عشن نفس التجربة التي عاشتها ميديا قبل آلاف السنين، ويحملن نفس مشاعر الألم والعذاب، وبعد مرور سنوات تملَّكني الفضول لمعرفة هذه التجربة، فقمت بإعادة قراءة المسرحية، ووجدت أنه من حسن حظي وحظ الجمهور أنني لم ألعب هذا الدور، إذ لم أكن لأفهم ماذا تعني كلمات ميديا، ولا أعرف الآلام والعذابات الذي تعانيها.

فكرت في أن أتعرف إلى شخصية ميديا عن قرب، ليس لشيء إلا لأفهم فقط تلك اللغة القوية والحاسمة التي قيلت على لسانها، والتي لم أسمعها تقال على لسان امرأة في حياتي أبداً.

ISBN 978-9933-407-42-1







علي مولا